

*Jesti in živeti moramo, kot je v danem trenutku koristno, ne po statističnih napotkih*

# Zdravje začenja zajtrk

**N**ataša Klarič, edina strokovnjakinja v Sloveniji ter ena redkih v Evropi in svetu za svetovanje o prehrani po krvnih skupinah in prehrani po GenoTipu, se je v svoji rani mladosti, dobri dve desetletji, včasih bolj in včasih manj uspešno borila s kilogrami, razdraženim želodcem in zaprtjem. Pred devetimi leti so ji zdravniki povedali, da ima gastroezofagealno reflukšno bolezen, da so ji popustile mišice med požiralnikom in želodcem ter med želodcem in dvanajsternikom, tako da se njuni sokovi mešajo, prebava pa je neučinkovita. Predpisali so ji trajno jemanje zdravil za zmanjševanje želodčne kisline.

Po dveh letih takšnega zdravljenja se je njeno telo že na domala vsa živila odzivalo s hudimi bolečinami v spodnjem delu trebuha. Zdravniki jim niso vedeli vzroka. Poslali so jo k psihiatru ... Šele pregled z biorezonanco pred šestimi leti je pokazal, da je telo postalo preobčutljivo na veliko živil, na nekatera se je začelo odzivati celo alergično. Zaradi pomanjkanja želodčne kisline ni izločala dovolj prebavnih encimov, da bi razgradili, kar je pojedla. Hrano so vse bolj prebavljale bakterije gnitja. Njihovi izločki so ji postopoma uničili prebavne sluznice. To je sčasoma povzročilo izgubo integritete prebavnega trakta. Tako so v kri iz črevesa začele prehajati snovi, ki nimajo tam kaj iskati. Telo se je odzvalo

*Nutrigenomični profil podaja našemu ustroju in trenutnemu stanju prilagojena priporočila za optimalno zdravje.*

s protitelesi oziroma alergičnimi reakcijami. Imunski sistem je bil trajno preobremenjen, postajala je vse bolj dovzetna za okužbe. In zdravniki so ji seveda predpisovali antibiotike. Ti so ustvarjali vedno boljše pogoje za razraščanje nesimbiotične črevesne flore, kar je seveda samo še povečevalo problem. Skratka, začarani krog.

Da bi se pozdravila, je v naslednjih mesecih in letih začela teoretično in praktično sistematično raziskovati naj-

različnejše pristope k prehrani in terapevtske metode, prebrala tisoče in tisoče strani gradiva na svetovnem spletu. In odšla po znanje v ZDA. Rezultat pridobljenega zdravja je njena spletna stran, blog in nutrigenomični profil. Svoje znanje še vedno vsakodnevno izboljšuje in nadgrajuje z najnovejšimi spoznanji. In pomaga ljudem tako, da jim izdela nutrigenomični profil ter jim stoji ob strani, ko ga udejanjajo, torej živijo po navodilih, ki jih pripravi zanje na kakih sto straneh. Ob poprejšnjem natančnem pregledu številnih značilnosti, ki jih ima vsak človek. Z Natašo Klarič se je pogovarjala Tatjana Svete.

**Zdaj ste zdravi?**

Stanje že več let dokaj dobro obvladam; sem zdrava, imam idealno težo in obliko telesa, odlično kondicijo, veliko energije in predvsem nikoli ne hujsam, se ne postim in se nikoli ne mučim z dietami. Zame moj nutrigenomični profil ni zgolj teorija, ampak ga dejansko živim. Samo tako imam namreč dovolj energije za sprejemanje smiselnih odločitev, za nenehen razvoj, samouresničitev, udejanjanje mojega osebnega poslanstva. Samo tako lahko živim kot svobodno, suvereno bitje.

**Vsepovsod je polno nasvetov, vi upoštevate le svoje znanje ...**

Prehrana, vadba, življenjski slog po istem kopitu za vse ali ob upoštevanju zgolj enega dejavnika trajno ne dajejo zelenih rezultatov. Prepričana sem,



*Nataša Klarič pravi, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, ki nas lahko bodisi uravnoteži ali pa nam povsem razglasi organizem.*

Foto T. Svete

da so splošna priporočila, ki se danes vsesplošno promovirajo na vsakem koraku, kot na primer poudarek na uživanju obilice polnozrnatih žit, sadja in zelenjave za znižanje tveganja raznih obolenj, zgolj posploševanja za množice in v marsikaterem primeru ne dajejo pričakovanega uspeha. Ko greste kupovat obleko ali čevlje, ne rečete prodajalki: »Dajte mi en par v statistično povprečni velikosti.« Ravno nasprotno, naročite svojo velikost, pa še potem morate pomeriti kar nekaj različnih modelov, preden nalletite na ustreznega. Pozimi se drugače obuvate kot poleti; v pisarni ste oblečeni drugače, kot če greste plezat na Triglav. Enako velja pri prehrani, vadbi, načinu življenja in pristopih zdravljenja.

### **Kaj je odločujoče?**

Jesti in živeti morate tako, kot je v danem trenutku, v danem stanju organizma zdravo, koristno in smiselno za vas. Ne gre se zanašati na statistično povprečje in priporočila na podlagi »dvojno slepih študij«, ki nimajo z nami prav nobene zveze. Za razliko od »statističnega povprečja« naš nutrigenomični profil podaja specifična, našemu epigenetskemu ustroju in trenutnemu stanju prilagojena priporočila, ki so neprimerno bolj natančna in zato seveda tudi veliko bolj učinkovita za doseganje optimalnega zdravja.

### **Kaj je nutrigenomika, kaj je nutrigenomični profil?**

Nutrigenomika je veda o individualizirani prehrani. V posameznikovem nutrigenomičnem profilu na več kot sto straneh opredelim priporočeno in odsvetovano hrano glede na razpoložljive informacije o njegovem epigenetskem ustroju in glede na trenutno stanje organizma, pri čemer upoštevam tudi alergije, intolerance, zdravstvene izvide in druge podatke. Nutrigenomični profil je v marsičem nadgradnja prehrane po krvnih skupinah in prehrane po GenoTipu, ki ju je utemeljil dr. Peter D'Adamo, ameriški zdravnik naturopat.

### **Nutrigenomični profil nadgrajuje prehranjevanje po krvnih skupinah?**

Nutrigenomični profil seveda upošteva



*Kaj je za posameznika primerna in kaj neprimerna hrana, je mogoče preveriti s pomočjo bioresonance. Po Sloveniji ima naprave in ustrezno znanje nekaj deset ljudi. Njihove naslove najdete na spletni strani [www.zzbr.si](http://www.zzbr.si).*

petdesetletne klinične izkušnje pionirjev nutrigenomike. Ta se je začela s prehrano po krvnih skupinah. Na tem temelju sem razvila pristop, ki omogoča izdelavo osebnih, posamezniku prilagojenih programov prehrane in življenjskega sloga za optimalno zdravje, počutje in psihofizično kondicijo. Namen nutrigenomičnega profila je krepitev imunskega sistema in vzpostavljanje psihične uravnovešenosti; je načrt za dvigovanje naše energije na najvišjo možno raven.

### **V čem se vaš pristop razlikuje od drugih?**

Ena od značilnih pomanjkljivosti drugih meni znanih individualiziranih pristopov k prehrani, kot so na primer prehrana po krvnih skupinah, prehrana po GenoTipu in analiza DNK, je posplošena priporočljivost nekaterih živil, kadar njihovo uživanje ni specifično kontraindicirano s posameznikovimi geni; se pravi, kjer v stiku s tako hrano ne pride do na primer gensko pogojenih imunskih reakcij ali prebavne ali presnovne intolerance zaradi gensko pogojenega pomanjkanja ustreznih encimov za njihovo razgradnjo. V praksi namreč opažam, da pri ljudeh zelo hitro pride do preobjedanja z njihovo najljubšo »dovoljeno« hrano.

### **Denimo ...**

Vzemimo primer nekaterih žit ali sadja – se pravi živil z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Človek, ki je zasvojen s sladkorjem, si bo na ta način v najboljši veri, da je zdravo, povsem izčrpal ne samo ščitnico, ampak tudi preobremenil trebušno slinavko in povzročil še vso drugo škodo, ki izhaja iz čezmernega uživanja ogljikovih hidratov. Ob taki prehrani, pa čeprav je skladna z njegovo krvno skupino, se sčasoma lahko razvije sladkorna bolezen, debelost in še kaj. Če so žita polnozrnatna, si bo ob tem za dobro mero poškodoval tudi prebavni trakt, medtem ko si bo s sadjem z visoko vsebnostjo fruktoze dodatno uničil vsaj še jetra in ožilje.

### **Na vaši spletni strani\* je mogoče prebrati, da zdravo ni vedno zdravo ...**

Večina načinov prehrane ne upošteva, da na organizem ne vpliva samo pride-lava, na primer ekološka ali industrijska, ampak bistveno vpliva tudi priprava hrane. Se pravi na prebavljivost, presnovljivost, zdravilnost, alergenost, toksičnost in tudi biorazpoložljivost vitalnih hranil. Pri tem ni nekih splošnih pravil. V vseh skupinah živil – od mesa, jajc in mlečnih izdelkov pa do sadja, zelenjave, žit, stročnic ter oreškov in semen, in

seveda tudi olj in maščob – daje različna pridelava in priprava hrane zelo različne učinke. Marsikdaj ekološko pridelano, neoluščeno, polnozrnato in surovo še ne pomeni tudi zdravo. Velja pa seveda tudi obratno. Ni torej pomembna le izbira hrane, ampak tudi njen izvor in način, kako jo pripravimo. Izvor hrane oziroma pridelava določa njeno vsebino in kakovost, priprava – presno, kuhano, pečeno, marinirano, fermentirano ... – pa v veliki meri nadgrajuje potencialno koristnost ali škodljivost te vsebine in kakovosti.

Značilna pomanjkljivost do neke mere individualiziranih pristopov je tudi, da le delno upoštevajo posameznikovo presnovo oziroma metabolični profil. Če hočemo res dobre učinke, moramo upoštevati, da različna hrana spodbuja delovanje različnih žlez in s tem izločanje različnih hormonov. Posameznikova dominantna žleza torej bistveno vpliva na izbor in količine različnih vrst hrane pri posamičnih obrokih.

#### *Katere žleze so pomembne?*

Najbolj pomembne so hipofiza, ščitnica, nadledvična žleza in spolne žleze. Telo hormone uporablja za različne načine reševanja težav. Pogosto ljudje dominantno privzamejo enega od štirih glavnih načinov reševanja vsakdanjih problemov: uporabijo voljo oziroma delujejo »na silo«, uporabijo intelekt (logika, matematika), ustvarjalnost ali flegmatičnost. Kadar človek naleti na težavo, jo možgani vselej skušajo najprej rešiti na »privzet« način – kar pa v dani situaciji ni nujno najbolj ustrezen pristop. Gre za povsem podzavesten odziv. Ko se torej soočite z neko težavo, možgani avtomatično zahtevajo hrano, ki spodbuja delovanje žleze za proizvodnjo hormona, povezanega s privzetim načinom reševanja problemov.

#### *Denimo ...*

Če je na primer človekov privzet mehanizem ustvarjalen in se tak človek znajde v situaciji, na katero nima vpliva, in bi moral samo flegmatično počakati, da se zadeva reši sama od sebe, njegovi mož-

gani te možnosti »počakaj, da mine« ne prepoznajo, ampak od njega zahtevajo ustvarjalno rešitev: v ta namen avtomatično sprožijo zelo močno »potrebo« po ogljikovih hidratih, da bi sprožili proizvodnjo ščitničnega hormona. V resnici bi bil v takem primeru pravičen odziv spodbujanje tvorjenja hormonov, ki omogočajo flegmatičnost, kar med drugim dosežemo z uživanjem maščob. Če človek možganom pusti, da delujejo avtomatično, tipično povsem izčrpajo dominantno žlezo, medtem ko ostajajo druge žleze slabo razvite in podhranjene. Posledica je hudo neravnovesje, ki se kaže tudi v zunanjih deformacijah telesa: nalaganju maščobe na povsem specifičnih delih telesa, kot to izhaja iz izčrpanja človekove dominantne žleze.

#### *Kako si pomagamo?*

Tako, da zjutraj dominantno žlezo »pustimo spati« in da z ustrezno hrano pri zajtrku spodbudimo druge, zanemarjene žleze. S tem nam postanejo lažje do-

stopni tudi drugi, za neko okoliščino bolj smiselni načini reševanja problemov in ne le tisti, ki je nastavljen kot privzet. Saj niso vsi problemi sveta rešljivi na en in isti način.

Ker dominantne žleze v telesu ni mogoče ugotoviti niti iz krvne skupine, niti iz GenoTipa, pa tudi z analizo DNK ne, ni presenetljivo, da ti pristopi k prehrani tega podatka ne upoštevajo.

*Ali vi ugotavljate dominantno žlezo? Seveda.*

#### *Kako?*

Prek deformacij telesa. Te ugotovim z analizo »svežih« fotografij telesa naročnika nutrigenomičnega profila. In prek vprašalnikov, ki jih izpolni. Iz njih razberem, kako huda je zasvojenost z neko vrsto hrane. Čezmerno delovanje dominantne žleze se da epigenetsko ublažiti, umiriti, a povsem izklopiti je ni mogoče nikoli. Ko ji odtegneš spodbudo, lahko le zmanjšaš njeno prevlado. Vseeno je



*Koristnost ali škodljivost hrane ni odvisna le od izbire hrane, ampak tudi od njene priprave – presno, kuhano, pečeno, marinirano, fermentirano ...*

Foto T. Švete

treba vse življenje paziti, da se ponovno ne strga z verige.

### *Se začne z zajtrkom?*

To, kar ješ za zajtrk, je pri tem ključno. Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva. Ista hrana lahko nekoga uravnovesi in mu da zagon za ves dan, nekemu drugemu, ki ima drugačen metabolični profil – pa čeprav imata na primer oba isto krvno skupino – pa povzroči neutolajljivo lakoto in mu povsem razglasi organizem. Ko enkrat poznaš svoj metabolični profil, postane zajtrk tvoje najmočnejše orodje in zaveznik. Za psihično uravnovešenost, optimalno težo in skladno oblikovano telo.

Vemo, da je večina ljudi zasvojena z ogljikovimi hidrati. To ni nujno povezano z dominantno žlezo, ampak je zaradi poudarjenega uživanja kruha, testenin, krompirja, riža, sladkorja in tako naprej njihov organizem privzel glukozo kot primarni vir energije. Posledica te epigenetske nastavitve je metabolični sindrom, ki ga lahko razvije vsak, ne glede na krvno skupino, GenoTip ali dominantno žlezo.

### *Ogledujete si menda tudi prstne odtise vaših naročnikov ...*

Vsi pristopi, ki so zasnovani izključevalno, že po definiciji upoštevajo samo nekatere genetske markerje za prebavo,

presnovno, razstrupljanje, imunski sistem. Sem edina, ki uporabljam povezovalni pristop, se pravi sintezo kar se da širokega razpona razpoložljivih dognanj, podatkov in podatkov, kakor tudi trenutno stanje organizma. Preverim tudi človekove prstne odtise, iz katerih se da razbrati marsikaj. Če je iz njih razviden uničen prebavni trakt, mu lahko natančneje priporočim, katero hrano – od tiste, ki pride v poštev za njegovo krvno skupino in GenoTip – naj je in čemu naj se izogiba, da stvari ne bo še poslabšal. Krvna skupina, GenoTip in analiza DNK v najboljšem primeru nekaj povedo o tem, katere gene imaš, ne pa tudi, v kakšnem stanju si, kar pa je seveda ključno za učinkovito ukrepanje.

### *Smisel je torej v kombiniranju hrane?*

Žal prehrana po krvnih skupinah in prehrana po GenoTipu ne upoštevata pravnega kombiniranja hrane za učinkovito prebavo in presnovo; tudi kar zadeva kislo-bazično ravnovesje organizma, je nutrigenomični profil bolj izpiljen. Analiza DNK niti o kombiniranju hrane niti o kislo-bazičnem ravnovesju ne pove ničesar.

### *Je važno, kdaj jemo?*

Da. Zelo pomembno je, ob katerih urah v dnevu jemo ali vadimo. Upoštevati je treba torej cirkadijski ritem. Ta narekuje,

kdaj je čas za hrano in kdaj za počitek. To omogoča optimalen izkoristek hranil in obnovo.

### *Luna?*

Ista hrana ima lahko različen učinek tudi glede na trenutni položaj Lune in Sonca. Nekatera hrana telo hladi, druga ga greje, kar pomeni, da je smiselno upoštevati tudi zunanje razmere, kot so letni čas, vreme, temperatura, vlaga. In tudi najbolj kakovostna, biodinamično pridelana, pravilno izbrana in pripravljena hrana je strupena, če se ji ne posvetimo in je temeljito ne prežvečimo, ampak jo pogoltujemo v naglici ali mimogrede, medtem ko na primer razmišljamo o svojih problemih ali se celo z nekom prepiramo.

### *Posoda?*

Živimo v zelo strupenem okolju in veliko teh strupov prek hrane, zraka, vode, stika s kožo, sevanja zaide tudi v telo in na najrazličnejše načine obremenjuje organizem. Torej je zelo pomembno, v kakšni posodi shranjujemo, pripravljamo, kuhamo, pečemo in strežemo svojo hrano in pijačo. Tudi s kozmetiko in izdelki za nego telesa si lahko naredimo ogromno škode. Takih primerov je nešteto.

### *Kaj dosežemo, ko se ravnamo po vaših napotkih?*

Kadar uživamo hrano, ki ni prilagojena našemu fiziološkemu ustroju, je to približno tako, kot bi v dizelski motor nalivali bencin: naj bo samo po sebi še tako kakovostno, napačno gorivo ne omogoča optimalnega delovanja motorja, povzroča pretirano obrabo in drugo škodo ter ga prej ko slej uniči. S poznavanjem in upoštevanjem svojega nutrigenomičnega profila si posameznik lahko pomaga do boljšega zdravja in počutja, bistveno olajša optimizacijo telesne teže, si okrepi imunski sistem, ki ga ščiti pred boleznimi in odločilno prispeva k rehabilitaciji že okvarjenih oziroma poškodovanih celic. Že Hipokrat je pred skoraj dva in pol tisoč leti dejal »Hrana naj bo tvoje zdravilo in tvoje zdravilo hrana.« in »Vse bolezni se začnejo v prebavilih.«

## **NATAŠA KLARIČ**

Nataša Klarič se ukvarja z individualizirano prehrano od leta 2001. Je strokovnjakinja za svetovanje o prehrani po krvnih skupinah in prehrani po GenoTipu po programu izobraževanja in BTG/GTD certifikacije, ki ga v sodelovanju z dr. Petrom J. D'Adamom izvaja *The Institute for Human Individuality* v ZDA. Po tem programu je Nataša Klarič v letu 2007 pridobila BTG certifikacijo *Fellow*, 2009 pa še *Master* za prehrano po krvnih skupinah in prehrano po GenoTipu.

V zadnjih letih je znanje, ki ga je pridobila na omenjenem inštitutu, avtorsko nadgradila z nutrigenomičnim profilom. Posameznikov nutrigenomični profil je treba načeloma izdelati le enkrat v življenju, priporočila pa se seveda prilagajajo trenutnemu stanju organizma, letnemu času in drugim zunanjim razmeram. Razen v izjemnih primerih se izračun skupaj z ustreznimi priporočili izdeluje samo za odrasle osebe nad osemnajst let, katerih telesni razvoj je že zaključen. Za otroke in mladostnike avtorica izdeluje programe in priporočila na podlagi krvne skupine, statusa sekretor/neseekretor ter predloženih laboratorijskih in genskih analiz.

Nobenega razloga nimam, da bi mu oporekala.

#### *Kaj je osnova za izbiro hrane?*

Kar je za nekoga zdravilo, je za nekoga drugega prav lahko strup. To velja tako za hrano kot tudi za rekreacijo, življenjski slog in človekovo bivalno okolje. Izbira hrane v osnovi temelji na krvni skupini, GenoTipu in telesni konstituciji ter sekrecijskem statusu.

#### *Kaj je sekrecijski status?*

Dejstvo, ali je človek sekretor ali neseekretor. Sekretorji izločajo antigene svoje krvne skupine tudi v druge telesne tekočine, denimo v slino. Ti antigeni delujejo kot lovilci, ki vežejo nase različne snovi in mikroorganizme, ki niso kompatibilni s krvno skupino. S tem bistveno olajšajo delo imunskemu sistemu. Neseekretorji teh lovilcev nimajo, kar pomeni, da se krvni skupini sovražne snovi v hrani – bakterije, virusi in tako naprej – vežejo neposredno na celična tkiva, kjer jih šele nato lahko uniči imunski sistem, seveda skupaj s celicami, na katere so se prilepili. Posledica tega so tanjše sluznice in večja poroznost tkiv pri neseekretorjih, kar vodi v vedno večjo občutljivost in ranljivost celotnega telesa. Sekrecijski status vpliva tudi na raven prebavnih sokov in na presnovo. Približno osemdeset odstotkov ljudi je sekretorjev, ostali so neseekretorji.

#### *Kako določite status?*

Slino naročnika pošljem v ZDA. Iz sline razberejo status in mi sporočijo.

#### *Je status zelo pomemben?*

Da, da so napotki čim bolj natančni. Najrazličnejša živila, predvsem žita in stročnice, značilno vsebujejo celo vrsto raznih lektinov, prolaminov, aglutinonov, ki so podobni antigenu krvne skupine, ki ni tvoja. Telo te snovi prepozna kot sovražnike in v obrambo sproži imunski odziv. Z drugimi besedami:

namesto z boleznimi se imunski sistem ukvarja z namišljenimi sovražniki v hrani. Imunski sistem pa nima neomejenih zmogljivosti. Zato je pomembno, da s prehrano v telo ne vnašamo snovi, ki jih

telo prepozna kot sovražne in se proti njim bori. Veliko bolj smiselno je, da imunski sistem čim bolj razbremenimo in s tem telesu omogočimo, da učinkovito počisti z zdravju nevarnimi strupi



*Z nutrigenomičnim profilom je Nataša Klarič postala zdrava, z idealno težo in odlično kondicijo, čeprav nikoli ne hujša.*

Foto T. Svete

in mikrobi ter da poskrbi za učinkovito obnovo telesnih tkiv, organov in sistemov. Ne pa, da vse svoje zmogljivosti sproti porabi za nenehno uničevanje polepljenih lektinov in posledično popravljanje poškodovanih tkiv ter za boj proti črevesnim bakterijam in glivam, ki ustvarjajo motnje v delovanju presnovega in živčnega sistema, s čimer vas spodbujajo k uživanju vedno več sebi primerne, vam pa škodljive hrane, in ki vam s svojimi agresivnimi izločki še dodatno uničujejo prebavni trakt.

### *A je krvna skupina le bistvena?*

Krvna skupina je bistvena za delovanje imunskega sistema, pri nutrigenomičnem profilu je osnova za izbiro hrane, pijače, vadbe in tako naprej. A poleg krvne skupine so tudi drugi dejavniki, ki jih je prav tako treba upoštevati, če naj organizem deluje optimalno. Tu gre, kot prej rečeno, predvsem za delovanje žlez z notranjim izločanjem – za uravnavanje hormonskega sistema – ter prirojene predispozicije za določene bolezni, kot so razvidne iz določenih biometričnih karakteristik oziroma epigenotipa. S pravilno prehrano, vadbo in izogibanjem določenim snovem v kozmetiki in izdelkih za nego telesa ter raznim drugim strupom je mogoče deaktivirati ustrezne gene in s tem preprečiti razvoj bolezni, za katero obstaja genetska predispozicija.

### *Kaj je v programu prehrane?*

Program prehrane, ki ga pripravim na podlagi posameznikovega nutrigenomičnega profila, vključuje seznam hrane, odmerke in porcije, pogostnost uživanja posamičnih vrst živil. Določim, kaj naj naročnik jé za zajtrk, kaj za kosilo in kaj za večerjo. Napišem jedilnik. Ne za vsak dan posebej. Le vzorec, saj gre za princip in način življenja, ki ga mora človek sprejeti, če želi doseči zastavljene cilje, ne pa za dvotedensko dieto, po kateri se vrne na stara pota.

Tatjana Svete 

\* [www.nutrigenomika.info](http://www.nutrigenomika.info);  
041/803 075 (Nataša Klarič)