

ERL MINDELOVE KNJIGE "HRANA KAO LEK"

Podnaslov edicije:

"PRAVILNOM ISHRANOM MOŽETE PREVENTIVNO DA DELUJETE NA SVE: OD NAZEBA DO SRČANIH OBOLJENA I KANCERA" nam sasvim nedvosmisleno ovu knjigu preporučuje kao štivo kojem moramo da posvetimo svu svoju pažnju.

Još u XVI veku George Herbert je rekao: "MA KO BIO OTAC JEDNE BOLESTI, NEPRAVILNA ISHRANA JOJ JE MAJKA". Ovoj istini u prilog na kraju XX veka je i knjiga u vašim rukama.

Sam naziv "HRANA KAO LEK" počiva na naučno dokazanoj činjenici da je hrana lek kod oboljenja uzrokovanih nepravilnom ishranom. Neizostavni je deo i svake druge terapije kod čitave lepeze bolesti: od nezaraznih hroničnih oboljenja, preko infektivnih do malignih. Zar je potrebno podvući gotovo presudnu ulogu ishrane u periodu nastanka, opstanka i razvoja jednog živog organizma.

Imajući u vidu medicinske, fiziološke i nutriციološke naučne dokaze o značaju svega što koristimo u ishrani, važno je i naučiti kako, zašto, kada, i na koji način upotrebljavamo određene namirnice. Odgovore na ova suštastvena pitanja bez kojih se medicinski efekti umanjuju ili posve gube, u potpunosti pruža ova edicija.

Pristupačnost i jasnoća u načinu izlaganja nepobitnih činjenica sa faktima iz iskustava pacijenata daju ovoj ediciji i te kako visoku ocenu.

Stil i dinamika izlaganja bude želju u svakome da ovo delo pročita u jednom dahu (kao beletristiku). Istovremeno, čitalac ostaje zapitan nad činjenicom da je hrana garant pravilnom psihičkom i fizičkom razvitku jedinke, prevencija mnogih oboljenja, ali i nedvosmisleno lek:

Poglavlja:

Moć hrane – najbolji lek; Hrana za sve boljke; Ono što ne znate može da vam škodi; Hrana koja život znači, predstavljaju sveobuhvatnu riznicu iz domena principa pravilne ishrane ali i enciklopediju hrane i ishrane.

Sigurno da sama edicija ne pretenduje da bude niti je školski udžbenik. Ona je prvorazredni priručnik za prevenciju, lečenje i rekonvalescenciju većine oboljenja savremenog sveta i veliki podsetnik na usavršavanju svakog pojedinca iz najvažnijeg faktora života – ISHRANE.

U tome leži veličina i snaga ovog dela i te kako potrebnog svakome od nas na pragu dvadeset i prvog veka. Pogotovu u sadašnjem trenutku našeg života.

Dr Ljubomir Pfaf
lekar specijalista – nutriციolog