

Prehrana 21. stoljeća za žene

Nakon uspjeha knjige „Prehrana 21. stoljeća”, u kojoj je čitatelje upoznala s dragocjenim moćima tradicionalnih namirnica, svoju je drugu knjigu dr. Lejla Kažinić Kreho pisala za sve žene, počevši od tinejdžerica pa sve do onih u „zlatnim” godinama

„Namjera je knjige modernoj ženi pomoći da što lakše podnese tempo života kakav nameće 21. stoljeće, koristeći samo najbezbolnije, najjednostavnije i najpristupačnije sredstvo - hranu!”, ističe autorica u uvodu svoje knjige.

Za žene svih dobi

Dr. Kažinić Kreho kroz 12 poglavlja i više od 100 recepata, ženama daje upute kako pomoću namirnica s kojima se svakodnevno susrećemo održavati željenu težinu, kako osvježiti spolni život, u kuhinji pripremiti prirodni prozac, kako se pripremiti za trudnoću i dojenje ili pak s lica izbrisati godine. Tu su i poglavlja s receptima koji mogu pomoći kod najčešćih zdravstvenih tegoba u svakom od životnih razdoblja žene, od poremećaja prehrane i akni u tinejdžerskim godinama, preko neplodnosti i endometrioze u zreloj dobi, sve do osteoporoze i karcinoma dojke u poznim godinama.

Kao i u prvoj knjizi dr. Lejle Kreho, recepti u ovoj knjizi također ne donose orijentalne namirnice iz dalekih zemalja, već naprotiv namirnice koje svakodnevno jedemo, a neke među njima možda smo i prestali jesti jer smatramo da su 'starinske' te da se ne uklapaju u moderan način življenja.

„Nadam se da će i Prehrana 21. stoljeća za žene, mnogim ženama učiniti život zdravijim, veselijim i ugodnijim!”, naglašava autorica u uvodu knjige. Da je u svojoj namjeri uspjela, potvrđuju i recenzije prof. dr. sc. Višnje Latin, Kornelije Banyovsky i Barbare Kolar, koja kaže da je bi ova knjiga mogla postati prijateljica „koja će biti uz vas da vam pomogne na jednostavan i pristupačan način pronaći najbolji put do zdravlja, forme i životnog zadovoljstva”.

Pomoć kod ozbiljnih zdravstvenih problema

"Prehrana 21. stoljeća za žene" daje savjete kako se prehranom boriti protiv neplodnosti, sindroma policističnih jajnika, endometrioze ili celijakije te nudi prirodna rješenja za prevenciju i borbu protiv karcinoma dojke. Kao najvažniju namirnicu u

borbi protiv karcinoma, autorica ističe - soju. Napominje kako je treba jesti, ali umjereno, i to kroz jela poput tofua i sojina mlijeka. Također dodaje, da ako soju uzimate u dodacima prehrani, budite iznimno oprezni. Želite li pak usporiti starenje, konzumirajte što više kadulje jer ona pospješuje pamćenje, smiruje valunge u menopauzi i smatra se novim eliksirom mladosti.

Sindrom X

Posebno poglavlje posvećeno je velikom zdravstvenom problemu današnjice - sindromu X, koji autorica naziva sindromom 21. stoljeća. Radi se o nizu simptoma - blago povišen krvni tlak, šećer i kolesterol - koji su tek početak problema s kardiovaskularnim i metaboličkim sustavom. Autorica u knjizi ističe kako je sindrom X reverzibilan i kako se pravilnom prehranom može ne samo držati pod kontrolom, već i potpuno izliječiti.

Seks + prava hrana = super zdravlje

Dr. Kažinić Kreho navodi kako je redoviti seks iznimno blagotvoran za kardiovaskularni sustav žena te za ravnotežu njena hormonalnog statusa. Posebno ga je važno pametno kombinirati s hranom jer se na taj način mogu poboljšati poremećaji libida i druge seksualne disfunkcije. Prave kraljice dobrog seksa i zdravog libida su brokula i šparoge koje kod žena reguliraju spolni hormon progesteron.