

NAJ BO HRANA VAŠE ZDRAVILO



**KAKO SE ZNEBITI KRONIČNIH BOLEZNI,
NEPLODNOSTI IN ODVEČNE TEŽE**

Bi se radi enkrat za vselej znebili kroničnih bolezni, neplodnosti, ali odvečne teže (brez stradanja in shujševalnih diet)? Berite dalje, ker vam lahko spremeni življenje... na bolje.

Ne skrbite, ne poskušam vam prodati nobenih čudežnih zdravil, ali prehranskih dopolnil, rad bi vam samo pomagal.

Če želite biti resnično zdravi, morate odpraviti vzrok za kronično bolezen, drugače boste znova zboleli. Vzrok za večino kroničnih bolezni je pa nezdrava prehrana in način življenja.

Nekateri srečneži se lahko dobrim genom zahvalijo za dolgo in zdravo življenje, ne glede na to, kaj počnejo in jedo. Ampak tudi če ne spadate med te redke srečneže, lahko z zdravo prehrano in načinom življenja občutno okrepite svoje zdravje in podaljšate svoje življenje.

V kateri koli starosti lahko zdrava prehrana podaljša življenje za 10 let ali celo več (po študiji v New England Journal of Medicine). Ne glede na to, koliko ste stari, nikoli ni prepozno, da začnete odpravljati škodo, ki jo je povzročila nezdrava prehrana in način življenja.

Ne trdim, da je to enostavno, je pa možno, če ste se pripravljeni popolnoma odreči nezdravi hrani in navadam. Če se jim ne morete (ali nečete) odreči, je bolje, da takoj prenehate brati, ker bi samo izgubljali čas.

Morda ste celo prepričani, da zdravo živite in se prehranujete, ker telovadite in ne jeste mesa in mastne hrane, vendar ni tako preprosto.

Obstaja ogromno nasvetov o zdravi prehrani, ki pa so pogosto nasprotujoči, ali celo zavajajoči, zato ni čudno, da ste včasih zbegani in ne veste več, komu verjeti. Razen tega se dejstva o zdravi prehrani spreminjajo in kar je nekoč veljalo za zdravo prehrano, zdaj ne velja več.

Če jeste predelano hrano, sladkor, rafinirane ogljikove hidrate, rafinirana rastlinska olja, gluten, mlečne izdelke... potem se ne prehranujete zdravo. Vsa ta hrana povzroča vnetja v telesu, debelost in kronične bolezni. Razen tega je izredno škodljiva tudi za črevesje in mitohondrije.

Stanje črevesja določa vaše zdravje in celo dolžino vašega življenja. Če nimate zdravega črevesja, boste težko zdravi. Tudi mitohondriji so izredno pomembni za zdravje in dolgo življenje. Nočem se preveč spuščati v podrobnosti, rad bi samo poudaril, da nezdrava prehrana in način življenja uničujeta vaše zdravje in skrajšujeta vaše življenje. Btw, nobena preveč skrajna in restriktivna dieta dolgoročno ni zdrava, pa naj bo to veganstvo, presnojedstvo, ali keto dieta.

Če hočete zdravo in dolgo živeti, morate odpraviti vnetja v telesu in poskrbeti za zdravo črevesje. Če v telo vnašate preveč toksinov, se jih ne more znebiti in se začnejo kopičiti v njem, ter povzročati vnetja in kronične bolezni. Dobra novica je, da ima vaše telo neverjetno sposobnost samozdravljenja, če mu date možnost. V nadaljevanju boste izvedeli, kako.

Nisem zdravnik, sem nutricionist in vas ne morem pozdraviti, lahko pa vas naučim, kako z zdravo prehrano in načinom življenja izboljšati svoje zdravje in podaljšati svoje življenje. Lahko vas tudi naučim, kako se enkrat za vselej znebiti odvečne teže, brez stradanja in shujševalnih diet. Večina shujševalnih diet samo začasno zniža telesno težo, čim se vrnete na prejšnji način prehrane, pa običajno pridobite nazaj vse izgubljene kilograme, ali celo še

kakšnega več. Če se želite enkrat za vselej znebiti odvečne teže, morate spremeniti svoje prehranjevalne navade. Na koncu teh navodil vam bom razložil, kako.

Btw, tudi odvečna telesna teža skrajšuje življenje. Pregovor pravi, da si z žlico kopljemo grob.

O MENI

Že več kot 40 let preučujem vpliv prehrane na zdravje in dolgoživost. Vedno me je zanimalo, kako nekaterim uspe dolgo in zdravo živeti in v čem se razlikujejo od ostalih. Ni me zanimalo samo, kako doživeti visoko starost, ampak kako jo doživeti čimbolj zdrav.

Sem certificiran nutricionist od Stanford Center for Health Education, kjer sem študiral nutricionizem, zdravje črevesja in mikrobiom. Mnogim sem že pomagal, da so se znebili odvečne teže in kroničnih bolezni, pa tudi sam upoštevam to, kar učim.

Prebral sem ogromno knjig, medicinskih člankov in znanstvenih študij in poslušal nešteto predavanj. Poleg tega iz lastnih izkušenj vem, kaj zares deluje in kaj ne, saj sem poskusil že vse možne načine zdrave prehrane, vključno z veganstvom, ki pa ga ne priporočam, ker vegani ponavadi nadomeščajo meso s sladkorjem in rafiniranimi ogljikovimi hidrati, ki so še bolj škodljivi, kot meso in živalske maščobe. Razen tega jim začne sčasoma primanjkovati nekaterih snovi, ki jih v rastlinski hrani ni, so pa nujno potrebne za dobro delovanje telesa in možganov. Recimo vitamina B12, (hemskega) železa in (DHA) omega 3 maščobnih kislin. Nekatera rastlinska hrana sicer vsebuje nehemsko železo in ALA omega 3 maščobne kisline, ki pa jih telo dosti težje absorbira, kot hemsko železo in DHA omega 3 maščobne kisline, ki se nahajajo izključno v hrani živalskega izvora. Najbrž si mislite, da lahko vse te snovi dobite v obliki prehranskih dopolnil, ampak kot boste videli, nisem pristaš uporabe sintetičnih vitaminov in prehranskih dopolnil, saj menim, da narave ni mogoče zapakirati v tableto.

Všeč sta mi recimo naturopatija in funkcionalna medicina, ker poskušata poiskati in odpraviti vzroke bolezni, namesto da le zatirata simptome z zdravili.

Teh navodil nisem napisal, da bi z njimi zaslužil, ampak da bi vam pomagal. Pravzaprav plačujem na tisoče € za oglaševanje svoje spletne strani, ker želim, da doseže čimveč ljudi. Najbrž ste jo tudi vi našli po zaslugi oglasa.

Če boste dosledno upoštevali moje nasvete, se bo že po nekaj mesecih, ali celo prej vaše zdravje občutno izboljšalo in vaši odvečni kilogrami se bodo stopili. Ko se bo to zgodilo (v kar ne dvomim), mi lahko vrnete uslugo s prostovoljnim prispevkom po vaši izbiri in zmožnosti. Odvisno je povsem od vas. Vesel bom vsakega, še tako skromnega prispevka, ki mi bo pomagal vsaj delno pokriti stroške oglaševanja spletne strani.

Na koncu tega vodnika (pred recepti) piše, kako lahko plačate prispevek.

Vesel bom tudi, če boste delili link do moje spletne strani z vsemi, ki bi jim lahko koristila.

NAJ BO HRANA VAŠE ZDRAVILO

Če želite biti resnično zdravi, morate odpraviti vzrok bolezni. Če ste pozabili zapreti pipo in se

voda preliva čez rob umivalnika, vam ne pomaga, če do onemoglosti brišete vodo pod umivalnikom... zapreti morate pipo.

Ne podcenjujem zdravnikov in zdravil in vas ne poskušam odvrniti od njih, rad bi vas samo spodbudil, da se ne zanašate samo nanje, ampak da začnete tudi sam skrbeti za svoje zdravje z zdravim načinom življenja in prehrane, ker verjamem, da je bolje preprečiti kot zdraviti. Ta navodila niso nadomestilo za zdravnike in zdravila, ampak njihova podpora. Čim boste okrepili svoj imunski sistem, ter se znebili odvečne teže in toksinov, bo tudi zdravljenje bolj uspešno. Najbrž ga celo ne boste več potrebovali, ali pa vsaj dosti manj.

Ponavadi zbolimo, ko imamo oslavljen imunski sistem, ki nas ne more učinkovito braniti pred povzročitelji bolezni. Dokler imamo dober imunski sistem, ne bomo zboleli (vsaj ne težje). Od našega imunskega sistema je odvisno, kako pogosto in kako močno bomo zboleli.

Imunski sistem najbolj oslabijo konstantna vnetja v telesu, ker se mora ves čas ukvarjati z njimi.

Imunski sistem oslabi tudi pomanjkanje gibanja, da niti ne omenjam škodljivih razvad, kot so kajenje, pitje alkoholnih pijač in vsak vnos toksinov v telo. Razen tega imunski sistem s starostjo peša. Pešati začne že po 40 letu starosti, zato bi morali starejši od 40 let še posebej skrbeti za svoj imunski sistem. Pravijo, da si v prvi polovici življenja kvarimo zdravje, v drugi polovici ga pa poskušamo popraviti.

Tudi neplodnost je pogosto posledica nezdrave prehrane in načina življenja. Vem kaj govorim, ker sem že mnogim ženskam pomagal, da so se s pomočjo zdrave prehrane znebile neplodnosti. Ena od njih se je dolga leta na vse načine neuspešno trudila zanositi, samo nekaj mesecev za tem, ko sta z možem po mojem nasvetu prešla na zdravo prehrano in način življenja, je pa zanosila po naravni poti. Zdaj imata dva zdrava otroka in sta mi neizmerno hvaležna.

Zdrava prehrana lahko celo prepreči, ali pa vsaj občutno izboljša stanje pri depresiji, diabetesu tipa 2, demenci (ki jo imenujejo tudi diabetes tipa 3), avtizmu, kožnih boleznih in mnogih avtoimunih boleznih. Zdrava prehrana nima neželenih stranskih učinkov, zato z njo ničesar ne tvegate. Lahko vam samo koristi.

Že Hipokrat (ki velja za očeta moderne medicine) je rekel: naj bo hrana vaše zdravilo. Ampak mnenja o tem, katera hrana je zdrava in katera škodljiva so deljena. Obstaja ogromno informacij o tem, ki pa so pogosto nasprotujoče, ali celo zavajajoče, zato ni čudno, da so mnogi zbegani in ne vedo več, komu verjeti. Vsi moji nasveti so preizkušeni v praksi. Ampak vsak je drugačen, zato ni univerzalnih rešitev, ki bi veljale za vse. Vsak bi moral sam ugotoviti, kaj je dobro zanj in kaj ni. Naučite se poslušati svoje telo in vam bo samo povedalo, kaj mu koristi in kaj škodi.

Še bolj pomembno, kot to kaj jeste je, česa ne jeste. Ena od najbolj škodljivih stvari je sladkor (v vseh oblikah) in predelani ogljikovi hidrati nasploh, ker povzročajo raka (rakave celice se hranijo s sladkorjem in ogljikovimi hidrati), bolezni srca in ožilja, demenco in še mnoge druge kronične bolezni.

Poznam vegane, ki so zboleli za rakom in doživeli srčni infarkt, ker so jedli sladkor in predelane ogljikove hidrate, ki so dosti bolj škodljivi, kot hrana živalskega izvora (če je

ekološka). Veganstvo torej ni čudežno zdravilo za kronične bolezni.

Ni mi treba verjeti na besedo. Prepričajte se sami. Za nekaj mesecev se odpovejte vsej nezdravi hrani in razvadam in boste presenečeni, kako se bo izboljšalo vaše zdravje. Ampak bodite dosledni in vztrajajte pri zdravi prehrani vsaj dva meseca. Brez izjem. To ne bi smelo biti pretežko, navsezadnje gre za vaše zdravje. Če se vaše zdravje po dveh mesecih ne bo občutno izboljšalo (kar pa dvomim), se lahko še vedno vrnete na star način prehrane in načina življenja.

Vaše telo se lahko samo pozdravi, če mu le date možnost. Čim mu boste prenehali škoditi in okrepili svoj imunski sistem z zdravo prehrano in načinom življenja, bo lahko kos večini bolezni, vključno s kroničnimi.

Obstaja cel kup čudežnih zdravil in diet, ki naj bi vas hitro pozdravile, ampak jaz ne verjamem v hitre rešitve in bližnjice. Če hočete biti dolgoročno zdravi, se morate popolnoma odpovedati nezdravi prehrani in načinu življenja. Za zmeraj. Čim se boste vrnili k nezdravemu načinu življenja, se bo tudi bolezen vrnila (ker se bo vrnil vzrok zanjo).

Če se hočete enkrat za vselej znebiti kroničnih bolezni, morate prenehati škodovati telesu s toksini in mu omogočiti, da se znebi tistih, ki so se v njem nabirali skozi leta. Telo se toksinov znebi preko izločil: ledvic, jeter, črevesja, pljuč in kože (z znojenjem), če jih ni preveč.

Nekateri priporočajo post kot učinkovit način razstrupljanja telesa, ampak post lahko upočasni, ali celo ustavi iztrebljanje, tega pa ne želite, če bi se radi znebili toksinov. Če se jih želite znebiti, morate piti veliko vode (vsaj 2 litra na dan) in jesti hrano, ki spodbuja izločanje (na primer sveža surova zelenjava). Če prenehate uživati hrano, se bo ustavilo tudi izločanje. Namesto dolgotrajnega postenja priporočam vmesni post. Kaj je vmesni post sem napisal v zadnjem poglavju.

Zaupal vam bom nekaj, česar verjetno niste vedeli in vas bo najbrž presenetilo. Črevesje in imunski sistem sta povezana. Kot rečeno, se približno 60% vašega imunskega sistema nahaja v črevesju, zato je vaše zdravje v veliki meri odvisno od stanja vašega črevesja. Če hočete biti zdravi in dolgo živeti, morate imeti zdravo črevesje (v njem morajo prevladovati dobre bakterije). Blato morate izločati vsaj enkrat dnevno in plavati mora na vodi. Če v vašem črevesju prevladujejo dobre bakterije, bo vaše blato plavalo na vodi (v wc školjki). Če potone, pa v vašem črevesju verjetno prevladujejo slabe bakterije. Dobre bakterije se hranijo s prebiotiki (vlakninami v zelenjavi), slabe pa s sladkorjem in slabimi ogljikovimi hidrati. Če boste uživali veliko sveže surove zelenjave, bodo v vašem črevesju prevladovali dobre bakterije in boste z lahkoto vsak dan iztrebljali blato, če boste uživali sladkor, gluten in rafinirane ogljikove hidrate, bodo pa v vašem črevesju prevladovali slabe bakterije in verjetno boste zaprti in nezdravi.

KAJ VAM ŠKODI

Čemu bi se morali izogibati, ker vam škodi

Na podlagi dolgoletnih izkušenj vam bom povedal, čemu bi se morali izogibati in zakaj:

1. Predelani hrani

Večina predelane hrane vsebuje snovi, ki so škodljive za zdravje, zato se sploh ne trudite z branjem nalepk, kjer piše, kaj vse vsebuje predelana hrana, ampak se ji raje povsem odpovejte. Namesto predelane hrane jejte raje ekološko pridelano sadje in zelenjavo, ulovljene ribe in ekološko meso živali, ki so se pasle. Če je le možno, kupujte sadje in zelenjavo direktno od ekoloških kmetov, oziroma na ekoloških tržnicah. Sam to počnem že skoraj 40 let, zato vem, da je to možno. Skoraj povsod po svetu je možno kupiti ekološko pridelano hrano.

Ne spomnim se, kdaj sem nazadnje kupil hrano v navadni (neekološki) trgovini. Ekološko sadje in zelenjavo lahko kupite tudi na spletu. Recimo tukaj: www.crowdfarming.com Zavedam se, da je zdrava hrana dražja od nezdrave, ampak glejte na to, kot na investicijo v svoje zdravje. Razen tega vas bom naučil, kako pojesti manj zdrave hrane, namesto veliko nezdrave hrane in zanjo ne boste porabili dosti več denarja. Pa še pri zdravilih in prehranskih dopolnilih boste privarčevali, ker jih ne boste več potrebovali toliko.

Če si res ne morete privoščiti ekološke hrane, pač kupujte neekološko, kar je še vedno bolje, kot predelana hrana.

2.Sladkorju

Tudi skriteму, vključno z vsemi sladkimi pijačami, medom in sladkim sadjem. Sladkor (v vseh oblikah) je izredno škodljiv, ne samo za vaše zdravje, ampak tudi za vaše možgane, ker lahko povzroči demenco. Vse več znanstvenih raziskav navaja uživanje sladkorja kot poglavitni vzrok za demenco. Ali ste res pripravljeni zaradi sladkosnednosti uničiti svoje možgane?

Razen tega sladkor najbolj redi od vse hrane in dokler boste uživali sladkor (v vseh oblikah), ne boste mogli shujšati, pa če se na glavo postavite. Sladkor povzroča tudi vnetja v telesu, škodljiv je za trebušno slinavko, ker jo sili k prekomernemu izločanju inzulina in ta slej ko prej opeša (kar privede do diabetesa), škodljiv je tudi za ožilje in organe, ker se spreminja v maščobo, ki se nalaga v telesu. Predvsem je škodljiva maščoba, ki se nabira okrog trebuha in v jetrih. Sladkor, oziroma maščoba, ki nastane iz sladkorja povzroča nealkoholno zamaščenost jeter in je eden od glavnih povzročiteljev srčno žilnih bolezni.

Sladkor je za srce in ožilje vsaj toliko škodljiv, če ne še bolj, kot živalske maščobe. Zato vegani, ki več deset let niso poskusili nobene živalske maščobe, vseeno (ali pa ravno zato) zbolijo za rakom, ali doživijo srčni infarkt, ker jim je sladkor (oziroma maščoba, ki se v telesu pretvori iz sladkorja) zamašil žile.

Rakave celice se hranijo s sladkorjem in ogljikovimi hidrati.

Tudi slabe bakterije v črevesju se hranijo s sladkorjem in če jeste sladkor (v kateri koli obliki) bodo v vašem črevesju prevladovali slabe bakterije.

Skratka sladkorju bi se morali na daleč izogibati, če hočete ostati zdravi (tudi mentalno). Iz lastnih izkušenj vem, da se je zasvojenosti s sladkorjem težko znebiti. Zato je potrebna trdna volja. Jaz sem se mu povsem odpovedal, ker mi je pač zdravje pomembnejše od želje po sladkorju (ki jo imamo vsi v genih).

3. Umetnim sladilom

Umetna sladila so še bolj škodljiva od sladkorja. Vse kar je sintetično ni hrana in vam škodi.

4. Kemičnim dodatkom

Večina kemičnih dodatkov je zdravju škodljiva (če že ne takoj, pa na dolgi rok), zato se jim izogibajte, če se le da. Najlažje se jim lahko izognete tako, da prenehate jesti predelano hrano

in gaziranim pijačam. Pijte samo vodo, brez dodanih snovi.

5. Rafiniranim ogljikovim hidratom

Rafinirani ogljikovi hidrati so v predelanih živilih, recimo moki, kruhu, testeninah, belem rižu, sladica (ki se jim morate izogibati že zaradi sladkorja), sestavljeni ogljikovi hidrati so pa v nepredelanih živilih, ki vsebujejo vlaknine (recimo bučke, korenje, sladek krompir, rjavi riž, kvinoja, sadje...). Ampak, če imate težave s prekomerno težo, bi se morali izogibati vsem ogljikovim hidratom, ker redijo. Telo ogljikove hidrate (in sladkor) spreminja v maščobo in si iz nje dela zalogo za hude čase. Pomislite na medveda, ki se jeseni naje sadja, da si ustvari dovolj maščobne zaloge, da preživi zimo. Narava ni predvidela, da bi se celo leto basali s sadjem.

Ko prenehamo jesti ogljikove hidrate, začne telo porabljati maščobne zaloge. Najbolj učinkovit način za znižanje prekomerne teže je torej izogibanje ogljikovim hidratom in sladkorju (ki je tudi ogljikov hidrat).

Pravzaprav vas redi inzulin (ki pretvarja ogljikove hidrate v maščobo). Če hočete shujšati, morate znižati nivo inzulina v krvi, torej se morate izogibati rafiniranim ogljikovim hidratom, ki najbolj zvišujejo nivo inzulina v krvi, predvsem sladkorju, moki (in vsem izdelkom iz nje), belemu rižu... Če mora trebušna slinavka stalno izločati inzulin, slej ko prej opeša, kar privede do diabetesa tipa 2. Razen tega sladkor in rafinirani ogljikovi hidrati povzročajo presnovni sindrom, ki lahko privede do raka, bolezni srca in ožilja, demence in še mnogih drugih kroničnih bolezni.

Ogljikovi hidrati v sadju in zelenjavi (sestavljene ogljikovi hidrati) so manj škodljivi, ker so vezani na vlaknine in manj zvišujejo nivo inzulina v krvi, kot rafinirani ogljikovi hidrati. Ampak tudi sestavljeni ogljikovi hidrati redijo, zato bi se jim morali izogibati vsi, ki se želite znebiti odvečne teže. Hrana, ki vsebuje največ ogljikovih hidratov je: krompir in vsi gomolji, riž, koruza, večina zrnja in semen, stročnice, testenine, kruh in vsi izdelki iz moke, sladkor (v vseh oblikah), med, sladko sadje...

6. Glutenu

Tudi, če nimate alergije na gluten, se mu izogibajte, ker je težko prebavljiv in povzroča prepustno črevo (leaky guts). Gluten dobesedno požge resice v črevesju in povzroči, da postane sluznica črevesja prepustna za snovi, ki ne bi smele priti skozi v krvni obtok. Gluten, oziroma prepustno črevesje povzroča mnoge bolezni, tudi avtoimune. Takoj za sladkorjem (in rafiniranimi ogljikovimi hidrati) je gluten najbolj škodljivo živilo. Sledijo pa mlečni izdelki. Največji problem vegetarijancev in veganov je, da nadomeščajo živila živalskega izvora ravno s sladkorjem, ogljikovimi hidrati, glutenom in mlečnimi izdelki.

Če imate katero od kroničnih bolezni, je velika verjetnost, da vam jo povzroča ravno ena (ali vse) od naštetih stvari (sladkor, rafinirani ogljikovi hidrati, gluten in mlečni izdelki). To lahko ugotovite tako, da se jim za nekaj časa odpoveste in opazujete, če se bo stanje izboljšalo.

7. Mlečnim izdelkom (razen maslu)

Večina mlečnih izdelkov vsebuje laktozo, ki jo večina odraslih (vključno z mano) težko prebavlja, ker za razliko od dojenčkov nimajo več encima za prebavo laktoze. Kravje mleko vsebuje tudi kazein, ki spodbuja rast celic, zato bi se ga morali še posebej izogibati rakavi bolniki. Bolnice z rakom dojke bi se morale pa sploh izogibati vsem mlečnim izdelkom.

Razen tega mleko in mlečni izdelki povzročajo astmo, kožne bolezni, zaprtost in še mnoge druge zdravstvene težave.

Čeprav nas mnogi (vključno z zdravniki) prepričujejo, da so mleko in mlečni izdelki zdravi, to ni čisto res. Mleko je zdravo samo za dojenčke, pa še to samo materino. Tudi kalcija je dosti več v zelenjavi, kot v mleku, pa še telo ga lažje izkoristi. Če se ne morete odreči mlečnim izdelkom, se omejite na maslo, kozjo in ovčjo skuto in jogurt. Ampak v majhnih količinah. Pa, če je le možno, naj bo vse ekološko.

8. Rafiniranim oljem in margarini

Večina rafiniranih rastlinskih olj zelo hitro oksidira in vsebuje proste radikale, ki so izredno škodljivi za telo in zdravje. Poleg tega vsebujejo omega 6 maščobne kisline, ki povzročajo vnetja v telesu. Razmerje med omega 6 maščobnimi kislinami in omega 3 maščobnimi kislinami v vaši prehrani bi morali biti med 1:1 do največ 2:1.

Margarina je pa hidrogenirana maščoba, oziroma transmaščoba, ki je še posebej škodljiva. Uporabljajte ekstra deviško olivno olje in ekološko kokosovo olje.

Lahko uporabljate tudi orehovo in avokadovo olje, če sta sveža in še nista oksidirala. Pa še to samo hladno in ne segreto, ker segrevanje povzroča oksidacijo

9. Soji in lanenemu semenu, ker vsebujeta fitoestrogene, ki so škodljivi in lahko povzročijo raka (pri ženskah predvsem rak na prsih in maternici, pri moških pa rak prostate in erektilno disfunkcijo). Izogibajte se tudi vsem izdelkom iz soje in lanenega semena, vključno z olji.

10. Sintetičnim prehranskim dopolnilom

Sintetična prehranska dopolnila niso enakovredno nadomestilo naravnim vitaminom, antioksidantom, encimom in mineralom v hrani in bi se jim morali izogibati, pa če vas proizvajalci in prodajalci še tako prepričujejo, da so identični naravnim.

Naj vam povem iz česa so narejeni sintetični vitamini. Sintetični vitamin C je narejen iz hidrogeniranega in z acetonom obdelanega koruznega škroba, sintetični vitamin B1 je narejen iz premogovega katrana, amoniaka, acetona in klorovodikove kisline, sintetični vitamin B3 je narejen iz premogovega katrana, amoniaka in formaldehida, sintetični vitamin B6 je narejen iz nafte, klorovodikove kisline in formaldehida, sintetični vitamin B12 (cyanocobalamin) je narejen iz kobalta in cianida (ki je strupen), sintetični vitamin E je narejen iz rafiniranih olj, trimetilhidrokinona in izofitola, sintetični vitamin K je narejen iz hidrogeniranega sojinega olja s pomočjo klorovodikove kisline in niklja... Lahko bi še našteval, ampak najbrž je že to dovolj. Kot že rečeno, narave ni mogoče zapakirati v tableto.

Kot vidite, nisem zagovornik uživanja sintetičnih prehranskih dopolnil in menim, da je možno skoraj vse potrebne vitamine, antioksidante, encime in minerale dobiti s hrano, če je dovolj raznovrstna in naravno pridelana (z izjemo recimo vitamina D, ki ga s hrano ni možno dobiti dovolj in ga je potrebno dobiti s sončenjem, ali z dopolnili). Btw, sintetični vitamin D je narejen iz lanolina, ki ga pridobivajo iz ovčje volne, torej ni tako škodljiv, kot nekatera sintetična prehranska dopolnila, ki so narejena iz škodljivih, ali celo strupenih snovi, zato ga ne odsvetujem, oziroma ga celo priporočam, kadar sonce ni dovolj močno za tvorbo naravnega vitamina D. Vsekakor je pa naravni vitamin D, ki ga telo ustvari s pomočjo sončnih žarkov boljši od sintetičnega. Pa še predozirati se ne moremo z njim za razliko od sintetičnega. Preveč (sintetičnega) vitamina D je škodljivo, zato ne pretiravajte z njim. Tako kot pri skoraj vseh stvareh, tudi pri vitaminu D pretiravanje ni dobro.

11. Protibolečinskim tabletam, anaboličnim steroidom za povečanje mišične mase in vsem zdravilom, ki vam jih ni predpisal zdravnik

Izogibajte se tudi jemanju antibiotikov, kadar niso nujno potrebni (recimo ob virusih, ker antibiotiki nimajo učinka na viruse). Antibiotiki uničujejo črevesno floro, ki lahko po antibiotski kuri potrebuje tudi pol leta, da se obnovi. Po vsakem jemanju antibiotikov je treba še posebej poskrbeti za črevesno floro (s primerno prehrano). Zato se izogibajte tudi mesu živali (tudi rib), ki so bile hranjene z antibiotiki.

Antibiotiki so odlično zdravilo kadar jih res potrebujemo, vendar si lahko z njihovo prekomerno in nepotrebno uporabo naredimo več škode kot koristi.

Prav tako se izogibajte zdravilom za zniževanje želodčne kisline, ker vas želodčna kislina varuje pred škodljivimi mikrobi, ki ste jih pojedli in če ni dovolj kislina, vas ne more obvarovati pred njimi. Namesto zdravil za zniževanje želodčne kisline lahko zgago uspešno odpravite z zdravo prehrano. Za razliko od zdrave prehrane ima večina zdravil neželjene stranske učinke, kar je še en razlog več, ki govori v prid zdravi prehrani.

12. Ženske bi se morale izogibati kontracepcijskim tabletam, ker lahko povzročijo raka na maternici in prsih. Obstajajo drugi, manj škodljivi načini kontracepcije. Izogibajte se tudi hormonskim tabletam v menopavzi.

13. Zobni pasti s fluorom, ker je fluor škodljiv

Tudi fluorirana voda je škodljiva. Nasploh se izogibajte vsem toksinom vključno z insekticidi, herbicidi, plesnijo, klorom, radonom...

14. Posodi s prevleko proti prijemanju, ker vsebuje toksine, ki pri kuhanju in pečenju prehajajo v hrano. Tudi aluminijasta in bakrena posoda vsebujeta toksine. Za kuhanje in pripravo hrane uporabljajte posodo iz nerjavečega jekla in stekla.

15. Indukcijskim štedilnikom, mikrovalovnim pečicam, daljnovodom, antenam baznih postaj mobilne telefonije in vsem ostalim virom elektromagnetnega sevanja.

16. Solarijem (za umetno porjavitev).

17. Pretiranemu sončenju, ker ni zdravo

Zmerno sončenje je sicer koristno, ker pod vplivom sončnih žarkov v telesu nastaja D vitamin, ki je izredno pomemben za dober imunski sistem. Ampak nikoli ne pretiravajte s sončenjem in pazite, da vas ne opeče. Pa ne z uporabo krem za sončenje, ampak tako, da niste predolgo na soncu. Večina krem za sončenje vsebuje škodljive snovi. Če že s čim, se namažite z ekstra deviškim olivnim oljem v katerega ste stisnili malo limone. V bistvu bi morali paziti, da sploh ne porjavite, ker bi to že pomenilo, da ste pretiravali. Ko porjavite, se v vašem telesu ob enaki količini sončnih žarkov tvori manj vitamina D, ker temnejša koža blokira sončne žarke. Zato morajo biti temnopolti dalj časa izpostavljeni sončnim žarkom, kot svetlopolti, da ustvarijo enako količino vitamina D. Ponavadi je dovolj že 20 minut sončenja enkrat tedensko, da si boste zagotovili potrebno količino vitamina D. Pa izogibajte se sončenja med 11 in 15 uro (poletni čas), ko je sonce najmočnejše. Pretirano sončenje oslabi imunski sistem, kar je ravno nasprotno od tega, kar si najbrž želite. Nobeno pretiravanje ni zdravo.

18. Stresu in negativnim čustvom

Stres (tako psihični, kot fizični) povzroča nastanek prostih radikalov v telesu in oslabi imunski sistem. Tudi pretirana telesna vadba povzroča proste radikale in zakisanost v telesu (ker se ob

pretiranjem naporu tvori mlečna kislina). Zato tudi pretiravanje s športom škodi. V bistvu vsako pretiravanje škodi.

Izogibajte se tudi negativnim čustvom, negativnim novicam in negativnim ljudem, ter poskusite biti vedno pozitivno miselno naravnani. Telo je lahko zdravo samo, če je zdrav, pozitiven in umirjen tudi um. Začnite meditirati in vizualizirati, če tega še ne počnete. Vizualizacija je izredno učinkovita, če jo obvladaš. Z njeno pomočjo lahko uresničite skoraj vsak cilj. Naprimer doseči idealno težo, zdravje, ali povečati svoj zaslužek in premoženje. Ampak samo vizualizacija ni dovolj, treba je tudi ukrepati in storiti vse kar je potrebno za doseg cilja. Vizualizacije in postavljanja ciljev se lahko naučite. Recimo iz knjige Skrivnost avtorice Rhonda Byrne, ali iz knjig Briana Tracyja.

19. Da niti ne omenjam škodljivih razvad, kot so kajenje, pitje alkohola in drogiranje.

KAJ VAM KORISTI

Kaj je koristno za vaše zdravje

Najbrž se že sprašujete, kaj naj sploh jeste, zato vam bom naštel:

1. Čimveč sveže surove zelenjave, če je le možno ekološko pridelane

Surova zelenjava naj predstavlja več, kot polovico vaše prehrane. Surova zelenjava (pa tudi sadje) vsebuje vitamine, antioksidante, encime in minerale nujno potrebne za zdravje in dober imunski sistem, pa tudi prebiotike in vlaknine, ki so izredno koristne za črevesje. Prebiotiki (kar ni enako, kot probiotiki) so snovi v zelenjavi, ki spodbujajo rast in aktivnost dobrih bakterij v črevesju. Kot rečeno, sta črevesje in imunski sistem povezana. Kdor ima zdravo črevesje ima ponavadi tudi dober imunski sistem in zdravje. In obratno. Dobre črevesne bakterije obožujejo vlaknine in prebiotike, slabe črevesne bakterije pa sladkor in slabe ogljikove hidrate. Če boste uživali sladkor in slabe ogljikove hidrate, boste hranili slabe črevesne bakterije.

Ne priporočam uživanja probiotikov v obliki tablet, ali praškov, ker večina bakterij ne preživi stika z želodčno kislino, tiste, ki ga pa, pa ne preživijo dolgo v črevesju, če jim okolje v njem ni naklonjeno (zato tudi vaše lastne dobre bakterije niso mogle uspevati v vašem črevesju, ker jih pač niste ustrezno hranili). Če hočete, da bodo v vašem črevesju prevladovali dobre bakterije, jih morate ustrezno hraniti (z dovolj vlakninami, oziroma prebiotiki).

Btw, če dobrih črevesnih bakterij ne boste hranili, bodo začele jesti vas. Jedle bodo vašo črevesno sluznico, kar bo povzročilo prepustno črevesje.

Surovo zelenjavo je najbolje jesti v obliki solat. Recimo:

- endivija in zelen radič
- regrat, sploh zgodaj spomladi, ko je prva zdrava zelenjava polna vitaminov in mineralov
- križnice (ohrovt, brstični ohrovt, zelje, brokoli, cvetača, vodna kreša, rukola...). Križnice med drugim ščitijo tudi pred rakom.
- mlada čebula in česen, ki poleg drugih koristnih snovi vsebujeta veliko prebiotikov
- avokado, ki vsebuje zdrave maščobe

S kuhanjem zelenjava izgubi večino koristnih snovi, zato poskusite pojest čim več surove

zelenjave, predvsem zelene listnate, ki vsebuje največ magnezija, minerala, ki je nujno potreben za zdravje. Poleg tega vsebuje zelenjava še kalcij, ki ga telo lažje absorbira, kot kalcij iz mleka in mlečnih izdelkov. Največ koristnih snovi vsebuje zelenjava, ki je zrasla na prostem in je prejela več sončnih žarkov, kot zelenjava iz rastlinjakov, ki vsebuje precej manj koristnih snovi (pa tudi okusa), čeprav je biološko pridelana.

Pa od obiranja sadja in zelenjave do zaužitja mora miniti čim manj časa, ker količina koristnih snovi v obranem sadju in zelenjavi hitro upada. Po nekaj dneh jih je že skoraj polovico manj, po nekaj tednih pa večine skoraj ni več. Večina sadja in zelenjave, ki jo prodajajo v klasičnih trgovinah prihaja iz hladilnic, kjer je lahko ležala tudi več mesecev. In potem nas prehranski strokovnjaki prepričujejo, da moramo jemati prehranska dopolnila, ker današnje sadje in zelenjava ne vsebuje dovolj koristnih snovi. Seveda jih ne, če je pa minila cela večnost od obiranja, do zaužitja. Ampak rešitev niso prehranska dopolnila, pač pa čim bolj sveže sadje in zelenjava. Zato pa raje kupujte sadje in zelenjavo direktno od kmetov, pozimi ko pri nas ni na voljo dovolj svežega sadja in zelenjave, ju pa naročite prek neta iz južne Španije in Italije (recimo na: www.crowdfarming.com). Po zaslugi klimatskih sprememb avokado, mango in pasijonke zdaj uspevajo v južni Španiji. Od tam jih boste dobili v nekaj dneh in bodo še polni vitaminov, mineralov, encimov in antioksidantov. Hvala bogu za Evropsko Unijo in prost pretok blaga.

Sadje in zelenjava, ki hitro potemni, ko ju prerežete (recimo jabolka in banane) vsebuje manj antioksidantov, kot sadje in zelenjava, ki dlje časa ne potemni (recimo citrusi). Vitamin C je tudi antioksidant. Prerezano jabolko potemni, ker oksidira na zraku. Če ga pokapate z limonimim sokom, dlje časa ne bo potemnelo (oksidiralo).

Staranje je v bistvu oksidacija (dobesedno zarjavimo) in antioksidanti nas varujejo pred oksidacijo, zato bi morali jesti čim več hrane, ki vsebuje veliko oksidantov. Antioksidanti so snovi, ki zavirajo oksidacijske procese v katerih kot stranski produkt nastajajo škodljivi prosti radikali. Prosti radikali so molekule, ki vsebujejo kisik in imajo neparno število elektronov. Zaradi pomanjkanja enega elektrona so zelo reaktivni in v telesu povzročajo številne neželene kemijske reakcije, pri čemer poškodujejo celice. Antioksidanti »podarijo« elektrone prostim radikalom, kar preprečuje, da bi prosti radikali poškodovali celice in povzročali bolezni. Največ antioksidantov vsebuje (spet) zelena listnata zelenjava, sveže začimbe in zelišča (recimo cimet, kurkuma, česen, čebula, bazilika, meta, origano, rožmarin...), orehi, šipek, jagodičevje, citrusi, granatno jabolko...

Poleg vitaminov, antioksidantov in encimov vsebuje zelenjava in sadje tudi minerale. Najbolj pomembni minerali za zdravje in dober imunski sistem so: magnezij, kalcij, kalij, cink, jod, selen... Jod je še posebej pomemben, zato priporočam uživanje jodirane morske soli in posušenih morskih alg, da si ga boste zagotovili dovolj. Ampak, kot povsod, tudi z jodom ne pretiravajte, ker lahko preveč joda povzroči prekomerno delovanje ščitnice.

Razen tega so minerali in vitamini medsebojno povezani, zato vam recimo niti na tone kalcija ne bo koristilo, če nimate dovolj magnezija, vitamina D in vitamina K2 (ki poskrbi, da se kalcij nalaga tam, kjer bi se moral, in ne tam, kjer se ne bi smel). Najboljši vir magnezija je zelena listnata zelenjava, najboljši vir vitamina K2 pa živila živalskega izvora in fermentirana živila. Najboljša kombinacija mikrohranil je v (polnovredni) hrani. Poleg tega lahko vaše telo dosti lažje izkoristi mikrohranila iz hrane kot sintetična. Preverite, katera živila so bogata s katerimi mikrohranili. Te informacije zlahka najdete na spletu, zato tukaj ne bom tega pisal.

Vitamini in minerali, ki najbolj krepijo imunski sistem so:

- D vitamin
- C vitamin

- E vitamin
- cink
- jod

Ampak to še zdaleč niso edini vitamini in minerali, ki jih potrebujete za dober imunski sistem. Zdrava, naravno pridelana hrana vsebuje še veliko drugih vitaminov, antioksidantov, encimov in mineralov (tudi v sledovih), ki so vsi pomembni za zdravje.

2. Ekstra deviško olivno olje in kokosovo olje, če je le možno ekološko

Kokosovo olje ne oksidira niti pri segrevanju, zato ga uporabljajte za kuhanje in peko. Če vas moti vonj po kokosu v hrani, uporabljajte kokosovo olje brez vonja (ampak ekološko, kjer vonj odstranijo z vodno paro, ne pa s kemikalijami). Olivno olje ne oksidira tako hitro, kot večina rafiniranih olj, ampak tudi oksidira (sploh ob segrevanju), zato olivnega olja raje ne uporabljajte za kuhanje in pečenje. Pa hranite ga v temnih steklenicah in ga porabite najkasneje v enem letu po stiskanju.

Lahko uporabljate tudi orehovo in avokadovo olje, če sta sveža in še nista oksidirala. Pa še to samo hladno in ne segrejte, ker segrevanje povzroča oksidacijo

3. Oreščke in semena (brez glutena in če je le možno ekološko pridelane), ki vsebujejo zdrave maščobe, vitamine in minerale

Ampak zdrave maščobe v oreščkih in semenih se spremenijo v nezdrave, ko iz njih stisnejo olja, ker hitro oksidirajo. Če ste nagnjeni k ledvičnim kamnom, se izogibajte oreščkom, ki vsebujejo veliko oksalatov, ker povzročajo ledvične kamne. Recimo mandljem in indijskim oreščkom. Pa tudi rabarbari, špinaci, blitvi in rdeči pesi, ki prav tako vsebujejo veliko oksalatov. Preverite na netu, katera živila vsebujejo veliko oksalatov, če ste nagnjeni k ledvičnim kamnom.

Od semen so najbolj zdrava bučna semena, ker vsebujejo cink (ki krepi imunski sistem) in brazilski oreščki, ki vsebujejo selen (ki tudi krepi imunski sistem in ščiti pred rakom). Ampak tudi selen je v prevelikih količinah lahko škodljiv, zato ne bi smeli pojesti več 10 brazilskih oreščkov na dan. Povsem se pa izogibajte arašidom, ker lahko vsebujejo plesni, ki so škodljive.

4. Sveže ribe in morske sadeže (če je le možno ulovljene, ne gojene)

Kupujte čim bolj sveže ribe in morski sadeži in, če je le možno ulovljene, ne gojene, ker gojene ribe hranijo z nezdravo hrano in jim z antibiotiki preprečujejo okužbe (ki so posledica prenatrpanosti kletk). RIBE (predvsem plave) vsebujejo veliko omega 3 maščobnih kislin, ki delujejo protivnetno in so izredno koristne za vaše možgane in ožilje. Maščobe v ribah in morskih sadežih so pri človeški telesni temperaturi v tekočem stanju, za razliko od maščobe v mesu (tudi v perutnini), ki je pri človeški telesni temperaturi v trdnem stanju in maši ožilje. Omega 3 maščobne kisline lahko sicer dobimo tudi iz rastlin (recimo iz lanenega semena), ampak tam so kratkoverižne (za razliko od omega 3 maščobnih kislin iz rib, ki so dolgoverižne) in jih mora telo spremeniti v dolgoverižne, kar pa je za nekatere (predvsem starejše) lahko problem.

Ribe in morski sadeži so tudi odličen vir vitamina B12. Več ga vsebujejo samo jetra. Telečja jetra ga vsebujejo 60 µg/100g, škampi 11 µg/100g, školjke 8 µg/100g, sardele 8 µg/100g, tuna 4 µg/100g, svinjina in govedina pa recimo samo 2 µg/100g. Vitamin B12 je zelo pomemben vitamin in njegovo pomanjkanje lahko vpliva na plodnost in delovanje srca in

povzroči nevrološke probleme, kot sta zmanjšana mišična funkcija in težave s spominom, pri otrocih pa lahko povzroči slabši razvoj možganov. Veganska prehrana še posebej ni primerna za otroke, ker se jim možgani še razvijajo. Rastline ne vsebujejo vitamina B12, zato ga vegani ne morejo dobiti s hrano. Tisti, ki se zanašate na sintetični vitamin B12, pa še enkrat preberite v prispevku o sintetičnih prehranskih dopolnilih, iz česa je narejen sintetični vitamin B12. Najbrž me boste vprašali, kaj pa živo srebro in težke kovine v ribah? Jaz poskušam zmanjšati vnos živega srebra in težkih kovin tako, da se izogibam večjim ribam in raje jem manjše (recimo sardele), ker večja kot je riba, več vsebuje živega srebra in težkih kovin. Japonci pojedjo ogromno rib in morske hrane in so eni najbolj dolgoživih ljudi na svetu. Večina modrih con se nahaja ob morju. Modre cone so območja, kjer ljudje najdlje živijo. Ribe pecite na žaru (če ga še nimate, lahko nabavite električnega, ali plinskega, ki nimata problemov s pepelom), kar je najbolj enostavno, pa tudi bolj zdravo, kot pečenje v olju, ki oksidira pri visoki temperaturi.

5. Meso, če je le možno ekološko in od živali, ki so se prosto pasle (v zmernih količinah)

Mesu se vam ni potrebno popolnoma odpovedati, ampak tudi pretiravati ni treba z njim. Dovolj bo že enkrat tedensko, ali pa še manjkrat. Meso povzroča zakisanost telesa in vnetja (pa sladkor, mlečni izdelki, rafinirani ogljikovi hidrati in večina predelane hrane tudi), za razliko od zelenjave in večine sadja, ki v telesu deluje bazično. Zakisano telo je manj odporno na večino povzročiteljev bolezni.

Kdor trpi za kakšno kronično boleznijo, naj se uživanju mesa in mesnih izdelkov raje odpove, dokler ne ozdravi.

6. Jajca, če je le možno ekološka, od kokoši, ki se prosto pasejo

Vem, kaj boste vprašali... kaj pa holesterol? Holesterol je telesu (še posebej možganom) nujno potreben in če ga ne dobi dovolj s hrano, ga samo ustvari. Možgane sestavlja 60% maščobe in nujno potrebujejo holesterol za svoje delovanje. Razen tega vlaknine v zelenjavi in omega 3 maščobne kisline v ribah naravno znižujejo raven holesterola v krvi in za razliko od zdravil za nižanje holesterola (statinov) nimajo neželenih stranskih učinkov. Statini naj bi bili celo škodljivi za možgane, omega 3 maščobne kisline pa izredno koristne zanje.

7. Maslo, če je le možno ekološko od krav, ki se prosto pasejo

Maslo je dosti bolj zdrava maščoba, kot rafinirana olja in margarina. Poleg tega vsebuje zelo malo laktoze in je lažje prebavljivo, kot ostali mlečni izdelki.

8. Nesladko sadje in jagodičje, če je le možno ekološko pridelano

Problem sadja je, da vsebuje sladkor in to fruktozo, ki je najbolj škodljiva oblika sladkorja. Sicer je sladkor v sadju vezan na vlaknine in ni tako škodljiv, kot rafiniran sladkor, ampak še vedno je sladkor in uživanje sladkorja bi morali omejiti, kolikor se le da. Sadju se ni potrebno povsem odpovedati, predlagam vam pa, da omejite njegovo uživanje in izbirate sadje, ki vsebuje čim manj sladkorja.

Veliko sladkorja vsebujejo recimo lubenice, dateljni, banane, ananas, marelice, mango, kivi... Manj sladkorja vsebuje večina jagodičja, grenivke, limone, mandarine... Ampak tudi s sadjem z manj sladkorja ne pretiravajte in se raje omejite na pest jagodičja in en manjši sadež na dan. Če bo ekološko in sveže nabrano, vam bo že to zagotovilo potrebno količino vitaminov. Obrano sadje hitro izgublja koristne snovi, zato jejte samo sveže obrano sadje, pri katerem je

od obiranja minilo čim manj časa, oziroma največ teden, ali dva, še raje pa samo dan, ali dva. Sadja, ki je dlje časa ležalo v hladilnici raje ne jejte, ker ne vsebuje skoraj nobenih koristnih snovi več, samo še sladkor.

9. Fermentirano hrano, kot na primer jogurt in kefir (najraje ekološki ovčji, ali kozji), kislo zelje, kimči, kombuča... Ampak mnenja o tem, ali probiotiki (bakterije) iz fermentirane hrane sploh lahko preživijo stik z želodčno kislino (ki je namenjena ravno temu, da pobije večino bakterij, ki zaidejo vanjo) so deljena. Nekateri (vključno z mano) so mnenja, da je bolje dobre črevesne bakterije vzgojiti (z dovolj vlakninami, oziroma prebiotiki), kot pa jesti. Če imate težave z gljivicami ne uživajte fermentirane hrane, kvasa in kisa.

10. Sami si kuhajte in pripravljajte hrano. To je bolj zdravo, pa še ceneje, kot prehranjevanje v restavracijah. Tudi v službo si lahko odnesete prejšnji dan pripravljen obrok. Tudi, če ne marate, ali ne znate kuhati, se naučite in začnite. Boste videli, da vam bo ščasoma postalo všeč. Tudi jaz včasih nisem maral kuhanja, zdaj pa prav uživam v njem.

11. Pijte samo čisto vodo, ki ne vsebuje klora in dodanih snovi

Izogibajte se vsem pijačam, ki vsebujejo sladkor (tudi sveže stisnjenim sadnim sokovom), umetna sladila in kakršnekoli dodane snovi. Izogibajte se tudi vodi v plastenkah, ker lahko vsebujejo toksine, ki prehajajo v vodo. Če je le možno, raje kupujte ustekleničeno vodo v steklenicah. Ali pa še raje pijte vodo iz pipe, če imate to srečo, da ne vsebuje klora in dodanih snovi.

12. Uporabljajte izključno naravno kozmetiko, izdelke za osebno nego in čistila, ki ne vsebujejo škodljivih snovi.

13. Dihajte skozi nos

Če slučajno dihate skozi usta se tega odvadite, ker to ni dobro za vas. Sploh pozimi, ko hladen zrak prodre direktno v grlo in pljuča, ter ohladi in izsuši sluznico, ki postane manj odporna na viruse in bakterije. Pri dihanju skozi nos se zrak v nosni votlini ogreje in vstopi ogret v pljuča, razen tega je pa v nosni votlini dušikov oksid (NO), ki deluje antiseptično na viruse in bakterije. Če imate težave z dihanjem skozi nos, preberite knjigo Dihaj avtorja James Nestor, ki bolj podrobno razloži, zakaj je dihanje skozi usta škodljivo in kako se ga odvaditi.

14. Vsak dan se vsaj pol ure gibajte (ker gibanje spodbuja kroženje krvi in limfe in pomaga odstranjevati toksine iz telesa). Pri tem pa ni treba pretiravati. Ponavadi je dovolj že polurni sprehod.

Tudi limfna drenaža spodbuja kroženje limfe in pomaga odstranjevati toksine iz telesa.

15. Privoščite si dovolj spanca (vsaj 7 ur dnevno). Pa ne s pomočjo uspavalnih tablet, ampak z zdravo higieno spanja. Dovolj spanca je nujno za dober imunski sistem, normalno delovanje živčnega sistema in regeneracijo telesa.

16. Redna ejakulacija (vsaj enkrat tedensko) pri moških preprečuje raka na prostati.

17. Če ste pretežki in hočete biti zdravi, se znebite odvečne teže. Odvečna teža ni samo nezdrava, ampak tudi skrajšuje življenje.

Izračunajte svoj indeks telesne teže (ITT). Formula je: telesna teža (v kg) deljena z višino na kvadrat (v metrih)

Če ste teški 70kg in visoki 175cm, je vaš ITT 22,86 ($70/3,0625$), kar je super.

ITT od 20 do 24,9 je idealna teža

ITT od 25 do 29,9 je prekomerna teža

ITT nad 30 je debelost

ITT nad 40 je silna debelost

Ker je najbolj škodljiva maščoba, ki se nabira okrog trebuha, je pomembno tudi razmerje med telesno višino in obsegom pasu, ki ne bi smel znašati več, kot polovico telesne višine.

Večina shujševalnih diet vam samo kratkoročno pomaga shujšati, čim se vrnete na star način prehranjevanja, pa ponavadi pridobite vse kilograme nazaj, ali pa še kakšnega več. Če hočete dolgoročno shujšati in se nikoli več ne zrediti nazaj, morate spremeniti način prehranjevanja. Za zmeraj.

Kot že rečeno, se morate izogibati sladkorju, ogljikovim hidratom, predelani hrani in prigrizkom med obroki. Ko boste nehali jesti sladkor (v vseh oblikah, tudi v pijačah in sadju), bo začelo vaše telo kuriti maščobne zaloge. Večino vaše prehrane naj predstavlja surova zelenjava in zdrave maščobe.

Jejte največ tri obroke na dan in nikoli ne jejte ničesar med obroki. Jejte počasi in vsak grižljaj vsaj dvajsetkrat prežvečite, preden ga pogolnete. Refleks sitosti se pojavi z zakasnitvijo, zato prenehajte jesti preden ste popolnoma siti. Če boste jedli počasi, boste prej začutili da ste siti. Čim začutite, da ste siti, prenehajte jesti in se nikoli ne prenajedajte, tudi, če vam bo na krožniku ostal samo še en grižljaj. Hrano, ki ostane na krožniku lahko pojedete pri naslednjem obroku.

Nehajte jesti vsaj tri ure pred spanjem in ne jejte vsaj naslednjih štirinajst ur. To se imenuje vmesni post, oziroma časovno omejeno prehranjevanje. Po štirinajsturnem postu začne telo kuriti lastne zaloge, zato naj med zadnjim obrokom prejšnjega dne in prvim obrokom naslednjega dne preteče več kot štirinajst ur. Če na primer prenehate jesti ob sedmi uri zvečer, potem naslednjega dne ne zaužijte prvega obroka pred deveto uro zjutraj. Ali še bolje ne pred enajsto uro zjutraj. Na ta način bo vmesni post trajal šestnajst ur, kar je celo bolje kot štirinajst.

Predlagam vam, da začnete z dvanajsturnim vmesnim postom in ga počasi podaljšujete do največ osemnajst ur, dlje pa nima smisla. Tudi štirinajst do šestnajsturni vmesni post bo izredno koristen za vaše zdravje in hujšanje.

ZAKLJUČEK

Predlagam vam, da se čimveč izobražujete in poiščete čim več informacij o zdravju in zdravi prehrani, ampak zavedati se morate, da so informacije pogosto nasprotujoče, netočne in zavajajoče (ponavadi jih dajejo ljudje, ki imajo od tega korist). Kar je včasih veljalo za zdravo prehrano, danes mogoče ne velja več, in obratno. Priporočam vam, da peberete knjige Požgani možgani avtorja Dr. David Perlmutter, Znebite se sladkorja avtorja Dr. Daryl Gioffre in Peganska dieta avtorja Dr. Mark Hyman. V vseh treh boste našli tudi okusne in zdrave recepte.

Za več informacij obiščite mojo spletno stran: www.bestnaturalimmunity.com ali me kontaktirajte na: info@bestnaturalimmunity.com

Lahko me kontaktirate tudi prek [WhatsApp](#)

Prispevek lahko nakažete na moj [PayPal račun](#) ali na moj bančni račun:

IBAN: DE07100110012621071317

SWIFT: NTSBDEB1XXX

Ime: Brane H

Kraj: Portorož, Slovenija

Želim vam veliko zdravja

Brane

RECEPTI:

Kamenodobni kruh

Semen in oreškov ni treba mleti, ali sekljati, uporabite jih kar cele (surove).

Sestavine:

100g bučnih semen

100g sončničnih semen

100g lešnikov

100g orehov

5 stepenih jajc

pol skodelice olivnega olja

2 žlički soli

Po želji lahko dodate še 100g sezamovega semena in 100g mandljev.

Pečico segrejte na 160 stopinj. Pekač namažite z maslom, ali kokosovim oljem, ali obložite s peki papirjem.

Vsa semena zmešajte v skledi, dodajte jajca, olivno olje in sol, ter zmešajte v gladko zmes.

Postavite pekač v pečico za eno uro, oziroma toliko, da se kruh strdi, nato ga vzemite iz pečice in pustite počivati 15 minut. Nato obrnite pekač na glavo in nekajkrat udarite po dnu, da kruh pade ven.

Kruh hranite v neprodušni posodi v hladilniku, kjer bo zdržal cel teden, ali celo več.

Zelenjavna jušna osnova

Sestavine:

3 srednje velike čebule, olupljene in nasekljane
3 veliki por, očiščeni, oprani in nasekljani
2 korenja, očiščena in nasekljana
2 stroka česna, olupljena in nasekljana
1 koromač, očiščen in nasekljan
2 skodelici nasekljanih svežih gob
šop peteršilja
2 lovorova lista
košček ingverja
1 žlička popra v zrnu
sol po okusu

V lonec dajte čebulo, por, korenje, česen, koromač in gobe. Dodajte liter vode in premešajte, nato dodajte peteršilj, lovorov list, ingver, poer in sol. Pokrijte lonec, zavrite in kuhajte na zmernem ognju cca 30 minut, oziroma toliko, da se tekočina navzame okusa zelenjave.

Ohladite in precedite skozi gosto cedilo v čisto posodo. Uporabite takoj, ali hranite do tri dni v hladilniku, ali do tri mesece v zamrzovalniku.

Lečina juha

Sestavine:

2 žlici olivnega olja
1 srednja čebula
2 korenčka
1 steblo zelene
2 stroka česna
1 žlička mlete kumine
1 žlička šetraj (lahko tudi timijan ali origano)
1 žlička mlete sladke paprike
400g pasiranega paradižnika ali paradižnika v koščkih
350g suhe leče
1.5-2 l vode
nekaj vejic svežega peteršilja
2 žlici limoninega soka
sol in mlet poper po okusu

Česen in čebulo olupite ter ju ločeno drobno sesekljajte. Stebelno zeleno in korenje operite in ju narežite na koščke. Lečo stresite na cedilo in jo dobro sperite pod tekočo vodo. Oprano lečo odcedite.

V večjem loncu segrejte olje, na katerem posteklenite sesekljano čebulo. Primešajte korenje in zeleno ter zelenjavo med mešanjem pražite 4-5 minut.

Dodajte česen, kumino, šetraj in mleto papriko. Med mešanjem pražite 1 minuto, nato pa primešajte pasiran paradižnik (paradižnik v koščkih) in oprano lečo. Vse skupaj med mešanjem pražite še 1-2 minuti, nato pa prilijte vodo in dodajte lovorjev list. Začinite s poprom in soljo, vsebino zavrite, nato pa znižajte temperaturo, lonec pokrijte in juho ob rahlem vrenju

kuhajte 30-45 minut (toliko da se leča povsem zmehta).

Peteršilj operite in ga grobo sesekljajte. Skupaj z limoninim sokom ga vmešajte v juho, ki jo poskusite in po potrebi dodatno začinite s poprom in/ali soljo. Servirajte jo v globoke krožnike ali jušne skodelice.

Juha iz bučk z baziliko

Sestavine:

1 žlica olivnega olja, ali kokosovega olja
1 skodelica na tanko narezanega pora (samo beli del)
3 stroki česna, grobo nasekljani
4 velike bučke narezane na kocke
1 l vode
sol po okusu
sveže stisnjen sok limone po okusu
10 listov sveže bazilike
2 žlici pinjol za prilogo

V srednje velikem loncu na močnem ognju segrejte olje, dodajte por in dušite tri minute. Dodajte česen, znižajte ogenj in dušite še dve minuti. Dodajte na kocke narezane bučke in vodo, pokrijte lonec, znižajte ogenj in počasi kuhajte petnajst minut, oziroma dokler bučke ne postanejo prosojne in mehke.

Dodajte sol po okusu in baziliko, zmešajte s paličnim mešalnikom dokler juha ne postane gladka in dodajte limonin sok.

Majhno ponev segri na zmerni temperaturi in pražite pinjole približno dve do tri minute, da zadišijo in rahlo porjavijo.

Juho nalijte v globoke krožnike, ali jušne skodelice in potresite s praženimi pinjolami.

Juha iz hokaido buče

Sestavine:

3 žlice olivnega olja
1 srednje velika čebula
1 hokaido buča (približno 1 kg)
1 lovorjev list
1L zelenjavne jušne osnove (lahko tudi vode)
sol
mleti poper
muškatni orešek
bučno olje in bučna semena po želji

Bučo operite in osušite, jo razrežite na četrtine in ji odstranite semena. Nato jo narežite na

približno 5x5 cm velike kose. Čebulo olupite in jo narežite na drobne kose. Na štedilnik pristavite večji lonec, v katerega vlijte olivno olje in segrejte. Na segretem olivnem olju na hitro popražite čebulo, da postekleni in se malo zmehča. Primešajte na kose narezano bučo, ki jo med mešanjem nekoliko popražite. Dodajte lovorjev list in zalijte z vodo ali jušno osnovo. Te mora biti samo toliko, da je zelenjava v celoti pokrita s tekočino. Posolite in popoprajte za okus in aromo lahko dodate še malo naribanega muškatnega oreščka. Lonec pokrijte in juho na zmerni temperaturi kuhajte 20-30 minut, da se buča povsem zmehča. Ko je juha kuhana, lonec odstavite, odstranite lovorjev list in vse skupaj zmiksajte s paličnim mešalnikom, da dobite gosto juho. Zavrite in odstavite. Pred serviranjem lahko po juhi pokapate malo bučnega olja in/ali potresete bučna semena.

Krompirjeva solata

Sestavine:

5 srednje velikih krompirjev
1 srednje velika čebula
sol
jabolčni kis, ali limonin sok
olivno olje

Cel in neolupljen krompir skuhajte, olupite, narežite na tanke rezine in še toplega polijte z olivnim oljem. Če ga boste začinili hladnega, solata ne bo tako dobra. Nato (izdatno) posolite, zalijte z nekaj tople vode, jabolčnim kisom, ali limoninim sokom, dodajte narezano čebulo in premešajte. Krompirjeva solata zelo paše k sardelam in ribam nasploh.

Opozorilo: krompir vsebuje veliko ogljikovih hidratov in vsi, ki bi se radi znebili odvečne teže, bi se mu morali izogibati.

Fižolova solata

Sestavine:

300g suhega fižola
1 srednje velika čebula
sol
jabolčni kis, ali limonin sok
olivno olje

Fižol operite in namočite čez noč. Naslednji dan ga sperite in skuhajte v dovolj vode. Ko voda zavre, ga posolite. Fižol ob rahlem vrenju kuhajte 30-40 minut (toliko da se povsem zmehča). Ko je skuhan ga odcedite, prelijte z olivnim oljem in jabolčnim kisom (ali limoninim sokom), dodajte nasekljano čebulo in po potrebi dosolite.

Solata iz leče

Sestavine:

350g suhe leče
1 srednje velika čebula
sol
jabolčni kis, ali limonin sok
olivno olje

Lečo stresite na cedilo in jo dobro sperite pod tekočo vodo in skuhajte v dovolj vode. Ko voda zavre, jo posolite. Lečo ob rahlem vrenju kuhajte 30-40 minut (toliko da se povsem zmehča). Ko je skuhana jo odcedite, prelijte z olivnim oljem in jabolčnim kisom (ali limoninim sokom), dodajte nasekljano čebulo in po potrebi dosolite.

Mediterska solata

Sestavine:

1 sveža kumara
200g čičerike
pest vloženih črnih oliv
100g češnjevih paradižnikov
1 srednja velika čebula
sol

Čičeriko operite in namočite čez noč. Naslednji dan jo sperite in skuhajte v dovolj vode. Ko voda zavre, jo posolite. Čičeriko ob rahlem vrenju kuhajte 30-40 minut (toliko da se povsem zmehča). Ko je skuhana jo odcedite, ohladite, prelijte z olivnim oljem in jabolčnim kisom (ali limoninim sokom), dodajte nasekljano čebulo, na kocke narezano kumaro, češnjeve paradižnike in olive in po potrebi dosolite.

Solata iz regrata, ali mladega zelenega radiča

Regrat in mlad zelen radič sta prvi sveži zelenjavi spomladi, ki nas oskrbita s prepotrebnimi vitamini.

Sestavine:

regrat, ali zelen radič
sol
jabolčni kis, ali limonin sok
olivno olje
nasekljan svež česen
kuhan fižol, krompir, jajce, ali pražena slanina

Regrat, ali radič očistite in dobro operite, narežite v skledo in začinite s soljo, jabolčnim kisom (ali limoninim sokom) in olivnim oljem, dodajte nasekljan česen in premešajte. Lahko dodate tudi topel (ampak ne vroč) kuhan fižol, olupljen narezan kuhan krompir, narezano olupljeno trdo kuhano jajce, ali koščke prepražene slanine. Če bodo fižol, krompir, jajce, ali slanina prevroči, bodo oparili regrat, ali radič.

Solata iz rukole, paradižnika in vloženih oliv

Tudi rukola je zdrava zelenjava, ki v obmorskih krajih raste celo leto, tudi pozimi in je ena redkih svežih zelenjav, ki jih lahko jemo celo leto

Sestavine:

rukola
sol
limonin sok
olivno olje
paradižnik
vložene črne olive
po želji lahko tudi bivolja mocarela

Rukolo očistite in operite, dajte v skledo in začinite s soljo, limoninim sokom) in olivnim oljem, dodajte narezan paradižnik in vložene olive. Po želji lahko dodate tudi narezano bivoljo mocarelo, ampak ne pretiravajte z njo, ker mlečni izdelki niso preveč zdravi.

Rukola s pršutom, bivoljo mocarelo in svežimi figami (ali breskvami)

Sestavine:

rukola
sol
limonin sok
olivno olje
rezine pršuta
bivolja mocarela
sveže fige, ali (zrele) breskve

Rukolo očistite in operite, dajte v skledo in začinite s soljo (ne pretiravajte z njo, ker je že pršut slan), limoninim sokom in olivnim oljem, dodajte narezane fige, ali breskve, narezano bivoljo mocarelo in rezine pršuta in premešajte. Ta solata je izredno okusna, ampak velja enako opozorilo, kot pri prejšnji solati, da ni dobro pretiravati z mocarelo.

Solata iz kumar

Sestavine:

3 sveže kumare
sol
mleti poper
jabolčni kis, ali limonin sok
olivno olje
na koščke narezana manjša čebula

Kumare operite, olupite in naribajte na tanke rezine. Posolite, popoprajte, okisajte in prelijte z oljem, dodajte na koščke narezano čebulo in premešajte. Po želji lahko dodate še malo vode, da bo solata bolj sočna.

Solata iz korenja

Sestavine:

300g svežega korenja
sol
jabolčni kis, ali limonin sok
olivno olje

Korenje operite, očistite (po potrebi olupite) in naribajte na koščke. Posolite, okisajte, prelijte z oljem in premešajte. Po želji lahko dodate še malo vode, da bo solata bolj sočna.

Endivija s krompirjem, ali fižolom

Sestavine:

300g endivije
sol
jabolčni kis, ali limonin sok
olivno olje
nasekljan svež česen
kuhan krompir, ali fižol

Endivijo očistite in dobro operite, narežite v skledo in začinite s soljo, jabolčnim kisom (ali limoninim sokom) in oljnim oljem, dodajte nasekljan česen, topel kuhan fižol, ali olupljen narezan kuhan krompir in premešajte.

Solata iz svežega zelja s fižolom, ali krompirjem

Sestavine:

300g svežega zelja
sol
jabolčni kis, ali limonin sok
olivno olje
kuhan krompir, ali fižol

Zelje operite in naribajte na tanke rezance. Posolite, okisajte, prelijte z oljem, dodajte topel kuhan fižol, ali narezan olupljen kuhan krompir in premešajte.

Solata iz kislega zelja

Sestavine:

300g naribanega kislega zelja
sol
mleti poper
olivno olje
nasekljan svež česen

Kislega zelja ne perite, ampak ga dajte v skledo, malo posolite, popoprajte, dodajte nasekljan česen in prelijte z oljem.

Kumare v zosu

Sestavine:

4 kumare
2 čebule
olivno olje
sol
mleti poper
2 žlici jabolčnega kisa

Kumare operite, olupite in naribajte na tanke rezine. Olupite čebulo in jo narežite na majhne koščke. V ponvi segrejte olivno olje in v njej prepražite čebulo, da bo rahlo porumenela, vendar pazite, da se ne zažge. Nato vanjo dodajte naribane kumare in dušite, dokler se kumare ne zmehčajo, posolite, popoprajte in okisajte z jabolčnim kisom.

Prebranec

Sestavine:

1kg suhega fižola
1,3kg čebule
olivno olje
sol
mlet črni poper
2 žlici mlete sladke rdeče paprike
1 lovorjev list

Fižol operite in namočite čez noč. Naslednji dan ga sperite in skuhajte v dovolj vode. Ko voda zavre, ga posolite in dodajte lovorjev list. Fižol ob rahlem vrenju kuhajte 30-40 minut (toliko da se povsem zmehča).

Čebulo olupite in drobno sesekljajte. V ponvi segrejte olivno olje, na katerem posteklenite sesekljano čebulo. Sredi praženja čebulo potresite s soljo. Prepraženo čebulo odstavite, ji dodajte mleto rdečo papriko in dobro premešajte.

Pečico segrejte na 200 °C. Fižol odstavite, odcedite in odstranite lovorjev list. Ognjevarno posodo namažite z olivnim oljem, potem pa vanjo izmenoma naložite odcejen fižol in

prepraženo čebulo. Vsako plast začinite z mletim črnim poprom in soljo po potrebi, na vrhu pa naj bo fižol.

Posodo za 30 minut postavite v segreto pečico. Prebranec postrežite v posodi, v kateri se je pekel.

Enolončnica z lečo in avokadom

Sestavine:

2 žlici olivnega olja, ali kokosovega olja

1 manjša čebula

350g skuhane leče

1 srednje velika rdeča paprika

1 avokado

100g češnjevih paradižnikov

ščepec čilija v prahu (če ne marate pekoče hrane, ga dodajte manj, ali sploh ne)

svež koriander

sol in mlet poper po okusu

V večji ponvi segrejte olje, na katerem posteklenite seseklano čebulo. Dodajte čili v prahu, sol, ter skuhano in odcejeno lečo. Dobro premešajte in pražite približno 5 minut, oziroma dokler ne zadiši. Ko se leča malo ohladi, dodajte olupljen in na koščke narezan avokado, prerezan češnjevi paradižnik, očiščeno in narezano papriko, nasekljan koriander in poper po okusu.

Kari z bučo in zelenjavo

Sestavine:

2 žlici kokosovega olja

1 čebula

3 stroki česna

1 jušna žlica zelene karijeve paste

300g na kocke narezane buče, ali bučk

100g skuhanega in odcejenega graha v zrnju

350g skuhane in odcejene čičerike

300g kokosovega mleka

2 šopa opranega narezanega ohrovt, ali druge listnate zelenjave

sol in mlet poper po okusu

kuhana kvinoja, ali rjavi riž za prilogo

sveža bazilika, ali koriander za okras

V večji kozici segrejte kokosovo olje in v njem spržite seseklano čebulo, dokler se ne zmehča in postekleni. Dodajte česen in zeleno karijevo pasto in pražite še 2 do 3 minute. Dodajte na kocke narezano bučo, ali bučke, čičerko in kokosovo mleko. Počakajte, da zavre in po potrebi dodajte še nekaj vode. Kuhajte, dokler se buča in bučka ne zmehča (največ 10 minut). Dodajte nasekljano listnato zelenjavo in še malo pokuhajte dokler ne ovane, ter po okusu začinite s soljo in poprom.

Za prilogo dodajte kuhano in osoljeno kvinojo, ali rjavi riž, ter svežo baziliko, ali koriander za okras.

Hrustljava čičerika

Sestavine:

400g kuhane in odcejene čičerike
2 jušni žlici olivnega olja, ali kokosovega olja

Skuhano čičerko odcedite in osušite s papirnato brisačo, ali krpo. V večji ponvi na srednji temperaturi segrejte olje. Dodajte čičeriko in se umaknite, ker bo zacvčalo. Pražite 10 minut in mešajte, da se enakomerno prepraži.

Čičerko s penovko poberite iz ponve in postavite na papirnato brisačo, da se odcedi odvečno olje. Še vročo posolite in po okusu dodajte rezine sveže paprike, ali druge zelenjave in nastrgano (ekološko) limonino lupino.

Humus

Sestavine:

300g ohlajene kuhane čičerke
120ml ohlajene vode od kuhanja čičerke
4 žlice svežega limoninega soka
2 žlici kakovostnega olivnega olja, nekaj pa ga boste dodali ob serviranju
sol po okusu
4 žlice tahinija (sezamova pasta). Lahko ga tudi izpustite, če ga nimate
240ml mrzle vode

Čičerko, vodo od kuhanja, limonin sok, olivno olje in sol dajte v mešalnik in zmešajte do gladkega, kar traja približno 3 minute.

Dodajte polovico (2 žlici) tahinija in polovico (120 ml) mrzle vode ter mešajte še 2 minuti.

Nato dodajte še drugo polovico tahinija in mrzle vode ter spet mešajte 2 do 3 minute. Pokusite in po potrebi dodajte še soli in limoninega soka.

Humus mora biti malo redkejši, nato pa ga v nepredušno zaprti posodi v hladilniku pustite stati od 6 do 10 ur, da se zgosti, razvije kremno teksturo in pridobi okus. Preden ga postrežete, ga pokapajte s kakovostnim olivnim oljem.

Pomembno: Čičerka in voda od kuhanja morata biti dobro ohlajeni.

Guacamole

Sestavine:

1 zrel kakovosten avokado
1 žlica drobno narezane čebule (navadne, mlade ali rdeče)
1 manjši strok česna drobno sesekljanega
1 manjši paradižnik narezan na drobne koščke
1 žlica sesekljanega svežega koriandra, ali peteršilja
1 žlica olivnega olja
1 žlica limoninega, ali limetinega soka
sol
mlet poper (najraje bel)
čili po okusu

Operemo paradižnik in ga narežite na drobne koščke. Olupite čebulo in česen in ju seseklajte zelo na drobno. Olupite avokado, ga razpolovite, odstranite koščico iz sredine ter ga narežite na manjše koščke. Lahko ga tudi prepolovite in notranjost izdolbite z žlico, odločitev je vaša. Vse sestavine postavite v skledo in jih pretlačite z vilico ali zmiksajte s paličnim mešalnikom. Dodajte limonin sok in olivno olje, ter začinite po željah in okusu (sol, poper, čili).

Zelenjava pečena v pečici

Sestavine:

Sezonska zelenjava (recimo bučke, melancani, šparglji, paprika, čebula, por, brstični ohrovt...)
4 žlice olivnega olja
sol in poper po okusu
pest sesekljanih svežih zelišč (recimo rožmarina, origana, timijana, koriandra, peteršilja...)
sok sveže limone po želji

Ogrejte pečico na 220 stopinj. Zelenjavo narežite na manjše kose. Po dnu pekača zlijte polovico olivnega olja, vanj stresite narezano zelenjavo, polijte s preostankom olivnega olja in zmešajte, da se zelenjava lepo naolji. Posujte s soljo, poprom in zelišči in pecite 30 - 40 minut, oziroma toliko časa, da bo zelenjava lepo zapečena, ampak ne zažgana. Preden postrežete, jo lahko po želji pokapate z limoninim sokom.

Pečena mlada čebula, por in olive

Sestavine:

300g mlade čebule
200g pora
pest vloženih črnih oliv
pest narezanega sušenega paradižnika
olivno olje
sol

Očistite, operite in narežite mlado čebulo in por. V ponvi segrejte dovolj olivnega olja in vanj stresite narezano mlado čebulo in por, vložene črne olive in narezan sušen paradižnik.

Posolite in ob mešanju pražite dokler čebula in por rahlo ne porumenita.

Pražene bučke s česnom

Sestavine:

300g bučk
3 stroki česna
olivno olje
sol

Operite bučke, odrežite pecelj in jih narežite na tanke kolobarje. V ponvi segrejte olivno olje in vanj stresite narezane bučke in jih ob mešanju pražite, dokler se ne zmehčajo. Nato jih posolite, dodajte nasekljan česen in še kakšno minuto prepražite, da česen zadiši.

Pražen krompir

Sestavine:

500g krompirja
3 velike čebule
olivno olje
sol

Skuhajte cel in neolupljen krompir (skuhan je takrat, ko vanj z lahkoto zapičimo nož ali vilice). Medtem, ko se krompir kuha olupite čebulo in jo narežite na majhne koščke. V ponvi segrejte olivno olje in v njej prepražite čebulo, da bo rahlo porumenela, vendar pazite, da se ne zažge. Ko je krompir kuhan, ga olupite in narežite na tanke rezine in jih še tople dodajte v ponev k praženi čebuli, posolite in ob nenehnem mešanju pražite še par minut.

Opozorilo: krompir vsebuje veliko ogljikovih hidratov in vsi, ki bi se radi znebil odvečne teže, bi se mu morali izogibati.

Pečen krompir z rožmarinom

Sestavine:

500g mladega neolupljenega krompirja (uporabite rumenega, ki je zrastel na soncu, ker je bolj okusen od belega)
olivno olje
sol
svež rožmarin (če nimate svežega, uporabite posušenega)

Operite in obrišite krompir (da ne bo olje cvrčalo) in ga narežite. V ponvi segrejte dovolj olivnega olja in vanj stresite narezan krompir. Pražite ga na zmernem ognju, da se ne bo zažgal in postal grenak. Ko je krompir lepo zapečen, stresite nanj rožmarin in ob mešanju pecite še kakšno minuto, da se tudi rožmarin speče.

Opozorilo: krompir vsebuje veliko ogljikovih hidratov in vsi, ki bi se radi znebil odvečne teže, bi se mu morali izogibati.

Bučke na žaru

Bučke operite, odrežite peclje in narežite na tanke rezine. Specite jih na žaru, posolite in pokapajte z olivnim oljem.

Melancani na žaru

Melancane operite, odrežite peclje in narežite na tanke rezine. Specite jih na žaru, posolite in pokapajte z olivnim oljem.

Tunin tatar z avokadom

Sestavine:

300g sveže tune (za tatar kupite manj mastni del tune)

1 mlada čebula

1 žlica grobo zrnate dijonske gorčice

žlička sesekljanih kaper v soli

sok ene limone

1 žlica olivnega olja

sol in sveže mlet poper

1 lepo zrel avokado

malo zelenega dela mlade čebule

1 rdeč čili

sok polovice limone

2 žlici olivnega olja

Tuno očistite morebitnih nitk in jo narežite na res drobne koščke. To naredite ročno, z nožem. Tuno pokapajte z limoninim sokom, dodajte drobno sesekljano mlado čebulo, sesekljane kapre, sol in sveže mlet poper. Vse skupaj premešajte, nato pa dodajte še gorčico in oljvno olje ter dobro premešajte.

Avokado olupite ali izdolbite in narežite na majhne koščke – podobno kot tunino. Pokapajte ga z limoninim sokom, previdno premešajte, nato pa dodajte še sesekljano mlado čebulo, sesekljan čili in oljvno olje ter solite in poprajte po okusu. Vse skupaj previdno premešajte.

Avokadov tatar nadevajte v model, ki ste ga postavili na sredino krožnika, potlačite, nanj nadevajte tunin tatar, poravnajte, odstranite model in pokapajte z malo olivnega olja.

Tunin karpačo

Sestavine:

500g sveže tune
1/2 rdeče čebule narezane na drobne koščke
1 šop šeteršiljev listov, na drobno sesekljanih
3 žlice olivnega olja
sok sveže limone
sol in mleti poper po okusu

Na tanko narežite tunino in jo položite na krožnik. Nanjo potresite drobno nasekljano čebulo, peteršilj in poper. Prelijte z limoninim sokom in olivnim oljem, ter nazadnje posolite.

Če vam ne ugajata čebula in peteršilj, ju lahko izpustite.

Bučkini špageti z gamberi

Sestavine:

4 srednje velike bučke
250g olupljenih gamberov (kozic)
2 žlici olivnega olja
5 olupljenih strokov česna
3 žlice masla
sok polovice bio limone
50ml belega vina
1 šop svežega peteršilja
malo čilija (po želji)
sol in poper

Bučke operite, odrežite jim vrh in dno, po želji jih lahko tudi olupite. Nato jih s spiralnim rezalnikom narežite na špagete.

V ponvi segrejte olivno olje in v njem popražite gembere, posolite, popoprajte in dodajte sesekljan česen, da zadiši. Česna ne pražite predolgo, ker bo postal grenek.

Gambere prestavite iz ponve na krožnik, v ponev pa dodajte maslo, limonin sok, belo vino in čili. Mešajte 2-3 minute, da se segreje, a ne zavre. Nato v ponev dodajte drobno sesekljan peteršilj in bučkine špagete in dušite približno 2 minuti. Na koncu v ponev dodajte še gambre in ob mešanju podušite dokler skoraj vsa tekočina ne povre. Špagete dajte na krožnik še tople in pokapajte z olivnim oljem.

Gambas Pil Pil

Sestavine:

500g olupljenih svežih gamberov (kozic)

olivno olje

čili – s semeni, če imate radi pikantno

sladka paprika v prahu

sesekljan svež česen

sol

drobno sesekljan svež peteršilj

V majhni ponvi močno segrejte olivno olje, dodajte očiščene gambre in jih pražite, dokler rahlo ne porjavijo. Nato v ponev s kozicami dodajte česen, peteršilj in sladko papriko v prahu. Ponev ves čas premikajte, da se česen ne zažge. Na koncu potresite s soljo in peteršiljem. Dobro se ujema s humusom (glej recept zgoraj).

Klapavice

Sestavine:

1kg klapavic (povsem svežih)

sok 1 limone

4 žlice olivnega olja

Klapavice operite pod tekočo vodo in jim odstranite koščke vrvi na kateri so rasle. Odprte klapavice zavrzite. Stresite jih v velimlonec, pokrijte in kuhajte 15 minut, oziroma toliko časa, da se vse odprejo. Odstavite z ognja, pokapajte z limoninim sokom in olivnim oljem.

Sardele pečene na žaru

Sestavine:

500g svežih očiščenih sardel
sol
sok sveže limone
2 žlici olivnega olja

Očiščene sardele specite na žaru, posolite, pokapajte z limoninim sokom in olivnim oljem.
Zraven zelo paše krompirjeva solata (glej recept zgoraj).

Celi jadranski kalamari na žaru

Sestavine:

500g svežih očiščenih celih jadranskih kalamarov
sol
mleti poper
sok sveže limone
2 žlici olivnega olja

Očiščene cele kalamare (tudi lovke) specite na žaru, posolite, popoprajte, pokapajte z limoninim sokom in olivnim oljem.

Hobotnica na žaru

Sestavine:

500g očiščenih lovč hobotnice
sol
mleti poper
sok sveže limone
2 žlici olivnega olja

Lovke hobotnice skuhamo do mehkega (hobotnica mora biti tako mehka, da vanjo z lahkoto zapičite nož ali vilice), nato jih specite na žaru, posolite, popoprajte, pokapajte z limoninim sokom in olivnim oljem.

Hobotnica v solati

Sestavine:

ena očiščena hobotnica (1 - 2kg)
2 lovorova lista
1 žlička celega popra
1/4 čebule
1 limona
8 izkoščičenih oliv
1 manjša čebula

1 strok česna
1 žlica drobno sesekljanega peteršilja
1/4 čilija, drobno sesekljanega
4 žlice olivnega olja
3 žlice limoninega soka
sol in mleti poper po okusu

Preden hobotnico skuhate, jo morate nujno zamrzniti, ali pa zamrznjeno že kupite. Če kupite svežo, jo najprej zamrznite, da bo po kuhanju bolj mehka in sočna, namesto žilava in trda. Vode za kuhanje hobotnice nikoli ne solite. Zato, ker je hobotnica zadosti slana že sama po sebi. Pa tudi zato ne, ker bi pod vplivom soli postala žilava.

V velik lonec nalijte vodo, dajte vanjo 2 lovorova lista, 1 žličko celega popra, 1/4 čebule in 1 prerezano limono, ter zavrite. Ko voda zavre, hobotnico z oprijemalkami trikrat na hitro potopite v vrelo vodo za 5 sekund. S tem preprečite, da se hobotnica ne skrči preveč. Hobotnico kuhajte 60 minut za vsak kg njene teže (se pravi dve uri za 2kg težko hobotnico). Čas kuhanja lahko skrajšate v ekonom loncu na pritisk. Hobotnica mora biti tako mehka, da vanjo z lahkoto zapičite nož ali vilice. Ko je hobotnica kuhana, počakajte, da se ohladi v vodi, nato jo odcedite, olupite, narežite na manjše kolobarje, dajte v skledo in še toplo prelijte z olivnim oljem.

Olive razpolovite. Čebulo, česen, peteršilj in čili drobno sesekljajte in vse skupaj dodajte k hobotnici v skledo, nato jo po okusu posolite, popoprajte in prelijte z limoninim sokom. Hobotnico v solati lahko postrežete kot predjed, ali kot glavno jed.

File ribe pečen v pečici

Sestavine:

4 fileji sveže bele ribe (recimo brancina, ali orade, lahko pa tudi kakšne druge bele ribe. Pomembno je, da je sveža).

1 šopek svežega kopra, drobno sesekljanega
2 žlici dijonske gorčice
sok 1 limone
2 žlici olivnega olja
sol in mleti poper po okusu

Ogrejte pečico na 200 stopinj C. Dobro zmešajte vse sestavine (razen ribe), da dobite tekočo zmes.

V pekač nalijte olivno olje in vanj položite ribje fileje s kožo obrnjeno navzdol. Prelijte fileje s koprovo omako in postavite v ogret pekač. Pecite približno 20 minut, oziroma dokler riba ni povsem pečena.

Namesto kopra lahko uporabite peteršilj.

Brancin pečen v pečici

Sestavine:

Cel svež očiščen brancin
1 neolupljena limona (neškropljena), oprana in narezana na rezine

1 gomolj koromača narezan na rezine
1 čebula narezana na drobne koščke
šop pehtrana
šop peteršilja
4 žlice olivnega olja
sok 1 limone
1/2 skodelice suhega belega vina
sol in mleti poper po okusu

Pečico segrejte na 230 stopinj C. Ribo sperite in s papirnato brisačo osušite (zunaj in znotraj). V notranjost ribe zložite rezine limone, pehtran in peteršilj. V majhni skledi zmešajte limonin sok, sol, poper in olivno olje, ter s tem obilno namažite ribo (zunaj in znotraj).

Pekač pokapajte z olivnim oljem in v njem zmešajte koromač in čebulo. Začinite s soljo in poprom in prelijte z vinom, nato pa na vrh položite ribo, postavite v pečico in pecite približno 25 minut.

Pražena jetrca

(jetrca so najboljši vir vitamina B12)

Sestavine:

300g telečjih, ali govejih jeter
3 čebule narezane na drobne koščke
olivno olje
sol in mleti poper po okusu

Jetra narežite na tanke kose. V ponvi segrejte olivno olje in v njem prepražite na drobne koščke narezano čebulo, da porumeni. Nato dodajte na tanke kose narezana jetra, jih prepražite, posolite in popoprajte.

Jagode s kozjo, ali ovčjo skuto in orehovim oljem

Sestavine:

250g svežih jagod
250g kozje, ali ovčje skute
50g nadrobljenih orehovih jedrc
2 žlice orehovega olja

Sveže jagode operite in narežite, stresite na skuto, posujte z nadrobljenimi orehi in prelijte z orehovim oljem.

Na spletu lahko najdete še več receptov za zdravo hrano, če veste, kaj bi radi jedli in čemu bi se radi izognili.

Ta vodnik lahko delite samo v celoti in nespremenjen.

ZAVRNITEV ODGOVORNOSTI

Nisem zdravnik, ampak nutricionist in ne ponujam zdravniških nasvetov. Nobena tukaj navedena informacija ni nadomestilo za zdravniški nasvet, diagnozo ali zdravljenje. Ne prevzemam nobene odgovornosti za informacije navedene tukaj. Pred spremembo diete se posvetujte s svojim zdravnikom. Ne zavračajte zdravniškega nasveta, ali odlašajte z njegovim iskanjem zaradi informacij, ki ste jih prebrali tukaj. Ne prenehajte in ne začnite jemati nobenih zdravil, ne da bi se pogovorili s svojim zdravnikom.