

PREHRANA IN ZDRAVJE TEBE IN PLANETA

Sem se potrudila in porabila za povzetke (najprej v zvezek, nato v računalnik) ure in ure mojega časa, pretežno ponoči. Sama nad sabo sem presenečena, kakšen bebo sem bila dolgo, predlogo časa. Nekje okrog 35. leta starosti sem prvič sploh pomislila, od kod pride mleko (mislim, da sem v neki reviji o tem brala od Stanka Valpatiča), do takrat pa, da pač ga daje krava, tako so nas učili v šoli. Krava daje mleko, kura pa jajca. Tako govorijo vse otroške knjigice o življenju na kmetiji. Kako pa to, da krava nenehno daje mleko (kam pa grejo krave moškega spola?) in kura nenehno nese jajca (kam pa grejo kure moškega spola, to jest petelini?), pa se mi, mestni otroci, večinoma ne sprašujemo. Meso pa, ja itak v trgovini ali mesnici ga dobiš, kaj vse se mora zgoditi, da ga najdemo tam, tega se v glavnem ne sprašujemo. Zato ni nihče od nas slab človek, tako pač je. Dokler bomo tako, nas bo kosila korona, boleznih norih krav (ali „kdo je tu nor?“), ptičja gripa in bomo uničevali planet in druga živa bitja, bomo bolni in v mukah zaključevali življenje, na koncu pa se nas bo zemlja otresla... Nazaj k temi, me kar zanese.

SLABA INFORMIRANOST, ZAKORENINJENE NAVADE IN NAŠI LUŠTI UNIČUJEJO NAŠE ZDRAVJE (pa še koga in kaj dodatno).

To je branje za vsakogar, ki mu ni vseeno zase, za otroke, za planet in za živali. Še posebej pomembno za vse, ki se jim nakazuje kakšna bolezen ali jo celo že imajo. Ko boš prebral/prebrala, je tvoja stvar, kako se odločiš, čemu verjameš. Jaz bi bila neizmerno hvaležna, če bi mi kdo vse to povedal ali dal prebrati, ko sem bila še mlada, preden sem imela otroke. Ampak...vsaj sedaj - zame, za mojega ljubljenega in vsaj sedaj - za moje otroke, drage ljudi, vse ljudi, v prid vseh živih bitij in narave.

Številne institucije in viri informacij so nas izdali. Številna združenja, znanstveniki in zdravniki se teh informacij ne zavedajo, jih ne poznajo ali o njih neradi govorijo, zato so milijarde ljudi prikrajšane za informacije, ki rešujejo zdravje in življenja. Ne domišljam si, da bom pa ravno jaz s temi povzetki premaknila svet s tečajev. Zadošča mi že to, da lahko to pošljem mojemu otroku, sprintam staršem, bratu, sestri, kakšnemu znancu, prijatelju, sodelavcu, objavim na spletni strani Bioterapija Lučka kot priporočeno branje, ... Res iskreno mislim, da je največji problem nevednost. Ko sem eno zdravnico vprašala, če je brala Kitajsko študijo (knjiga s tem naslovom je mišljena, študija sama pa je največja epidemiološka študija vseh časov), je odvrnila „da nima časa brati študij“. Halo, odgovor zdravnika! Ja, kaj pa potem zdravniki berejo? Saj študije o zdravju verjetno v prvi vrsti ne ciljajo na glasbenike v simfoničnem orkestru.

Začnem od začetka: najprej človeško telo, potem snovi iz katerih je hrana oz. so v hrani, nato hrana in zdravje oz. hrana in boleznih.

Povzetki so narejeni iz naslednjih knjig:

1. M. Schuler, W. Waldmann: *Veliki atlas anatomije*
2. T. Colin Campbell: *Kitajska študija*
3. dr. Thomas Campbell: *Campbellov načrt*
4. dr. Michael Greger: *Kako ozdravimo s hrano*

Povzetki, ki so zapisani, temeljijo na stotinah študij, vse podrobnosti o tem najdeš v omenjenih knjigah in na spletni strani NutritionFacts.org (Greger).

VSEBINA:

Človeško telo	3
Katere snovi rabimo	4
Kaj je kakovostna prehrana	9
Kaj in kako jesti?	10
Še več pripomočkov in vodil o prehrani	12
Kako ozdravimo s hrano	18
Staranje	18
Bolezni in hrana	20
Možganske bolezni	20
Rak prebavil	20
Rak trebušne slinavke (pankreas)	21
Rak požiralnika	21
Zastrupitev s hrano	23
Sladkorna bolezen	23
Visok krvni tlak (hipertenzija)	24
Bolezni jeter	26
Krvni rak	27
Bolezni ledvic	27
Ledvični kamni	27
Rak ledvic	28
Rak dojk	28
Duševno zdravje	30
Rak prostate	30
IGF-1	31
Parkinsonova bolezen	31
Manipulacija z ljudmi in nevednost	32
Zadnji napotki	33

Človeško telo

Če se prav spomnim, sem se v sedmem razredu OŠ (sedaj /l. 2021/ sem stara 54 let) učila o človeškem telesu. Imeli smo tovarišico za biologijo (Jadranko, čisto premila je bila, je tudi sama to spoznala in je kmalu nehala biti tovarišica), ki je nismo jemali resno, zato se nismo nič naučili. Potem sem šla na gimnazijo, a glej ga zlomka, gimnazije so ukinili in sem pristala na družboslovno-jezikoslovni šoli, kjer teh tem ni bilo. Tako, da sem raziskala, kje imam jetra, šele ko so mi na UZ povedali, da imam ciste na jetrih in polipe na žolčniku (kao nič nevarnega, veste, to pride z leti D---). Pa pejmo.

Človekovo telo je dovršen organizem (kot vse, kar je ustvarila narava), posamezni organi se povezujejo v sisteme:

1. **okostje** s kostmi, hrustancem in sklepi: podpira, varuje, sodeluje pri gibanju. 206 kosti, več kot 100 sklepov. Hrbtenica 24 vretenc + križnica + trtica

2. **mišičje**: gibanje telesa: 640 mišic

3. **koža** (z lasmi in nohti): varuje telo, pomembna pri dovajanju kisika

4. **žleze**: po ukazu živčevja uravnavajo telesne procese. Žleze so: češerika (epifiza), hipofiza, ščitnica, priželjc (timus), trebušna slinavka, nadledvični žlezi, jajčnika/moda.

Hormonski sistem (endokrini organi): hipotalamus, hipofiza, epifiza, ščitnica, trebušna slinavka, nadledvični žlezi, spolne žleze. Hormoni učinkujejo v tistih celicah, ki premorejo njim ustrezne receptorje.

Hipotalamus in hipofiza skupaj uravnavata vse vidike rasti, presnove in homeostaze. Nadledvični žlezi (izločata adrenalin in noradrenalin): povečata stopnjo razpoložljive energije in uravnavata presnovo ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Timus: vadbeni poligon od malega za določene limfocite, kjer se telo uči razlikovati vsiljivce od lastnih tkiv. Ščitnica: rast, toplota, presnova ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin. Trebušna slinavka: presnova ogljikovih hidratov z dvema ključnima hormonoma: glukagon (zviša sladkor), inzulin (zniža sladkor).

5. **limfni sistem**: nas brani, oddaja v krvni obtok elektrolite, proteine (beljakovine) in bele krvničke. Limfatični organi: vranica, timus, mandeljni, bezgavke, Peyerjeve plošče, limfatični folikli, odrastek slepega črevesa in limfatična obtočila.

Bezgavke: povzročitelji bolezni vdrejo v telo, bezgavke pričnejo izdelovati obrambne celice.

Vranica: razgrajevanje starih rdečih krvničk. V otroštvu: nastajanje krvi. Bela pulpa - nastajanje limfocitov, rdeča: čisti kri.

6. **krvni obtok**: vse telesne celice preskrbuje s kisikom in hranili. Sestavljajo ga: srce, dovodnica (vena), odvodnica (arterija). Odvodnice in dovodnice skoraj vzporedne. Kri poganja srčna

črpalka, prenaša se hrana, kisik, presnovki in daje telesu toploto. Odvodnice - od srca k celicam - vzdržati morajo velik pritisk, ker srce možno potiska kri vanje. Največja je nad srcem (aorta). Od organov v srce pa prinašajo kri vene. Levi prekat srca črpa v arterije kri s kisikom; organi porabijo kisik in kri z malo kisika v venah gre v desni preddvor, nato v desni prekat, ki prečrpa kri skozi pljučne arterije v pljuča, kjer se okrepi s kisikom, nato po venah v levi srčni preddvor. Nastanek krčnih žil: zaradi obdajajočega vezivnega tkiva. Vene, ki se preveč razširijo, zato se zaklopke ne morejo več pravilno zapirati; kri v žilah zastaja ali celo teče nazaj.

Srce: vsako minuto 5 do 6 litrov krvi pošlje po telesu! Koronarni arteriji objemata srce in mu dovajata kisik. Ob zožitvi ali zamažitvi je srce prizadeto - infarkt. Prvo znamenje infarkta je bolečina v prsih (angina pectoris).

7. **dihala** s sapnikom, pljuči in sapnicami, grlo, žrelo: sprejemajo kisik iz zraka in pošiljajo v kri.

8. **prebavila**: sprejemanje, predelava in posredovanje hranil v kri in oskrba telesa z energijo. Usta, žrelo, požiralnik, jetra, žolčnik, želodec, trebušna slinavka, tanko črevo, debelo črevo, anus.

9. **sečila** z ledvicami, sečevodoma, mehurjem in sečnico: izločanje odvečne tekočine in odstranjevanje škodljivih snovi. Uravnavanje količine vode in elektrolitov v telesu in kislinsko - bazno ravnotežje.

10. **spolovila**: kaj spada h kateremu spolu? Določi!: jajčniki + maternica, oz. moda, mlečne žleze, jajcevod, nožnica, semenovod, obsečnica, penis: ohranjevanje vrste

11. **Možgani in živčni sistem**: *osrednji* (možgani, hrbtenjača) je nadzorno središče za vse živčne impulze v telesu in *obrobni* (periferni) so vse živčno nitje in vlakna, ki le sprejemajo ukaze. Nevrotransmiterji prenašajo informacije med živčnimi celicami.

Naloga za radovedne: poišči na internetu, kje leži posamezni organ. Pobožaj ga v mislih ali zares in se mu zahvali, ker nenehno dela za tebe.

Katere snovi rabimo

1. Ogljikovi hidrati: so sladkor, škrob, celuloza. Kje: žitarice, krompir, kostanj, stročnice (fižol, grah, čičerika, soja leča,...). Celuloza: samo sadje in zelenjava

2. Beljakovine = proteini: mleko, beljak, meso, kri, kuzuza, pšenica, rž, stročnice, krompir, mandeljni

3. Maščobe: mast, olja, meso, sir, mleko, oreščki

4. Vitamini: A, B 1,2,3,6,12, C, K, E, D

5. Minerali: natrij, kalij, kalcij, fosfor, železo, kobalt, baker, jod,...

6. voda: za 70 kg človeka: 2,5 l/dan

Beljakovine (ali proteini)

Živalske beljakovine, ki so jedro živil živalskega izvora, spodbujajo rast mišic, kosti, pa tudi **spodbujajo nastanek in razvoj raka** in tumorjev. Najhujši je **kazein** v mleku živali (in seveda v vseh mlečnih izdelkih). Genetika prispeva k raku 2 do 3%, ostalo je življenjski slog (okolje, telovadba, prehrana, duševno zdravje). Mleko je narava namenila človeškim otrokom, teličkom, jagenjčkom, mačkam, psom, kozličkom, delfinom... skratka sesalcem. Vsaki vrsti bitij mleko matere, ne mleka od druge vrste. Si katera od nas, ki smo v življenju dojile, predstavlja, da bi po koncu dojenja (pri kravah je to še »malo« hujše – najprej ji ubijemo ali ukrademo otroka, da se polastimo njenega mleka), nekdo vsak dan, do konca našega življenja na prsi montiral molzni stroj in nas izkoriščal, da bi npr. krave v odrasli dobile naše mleko za prehrano. Težko, ne?

Telice prvič osemenijo nekje okrog prvega leta starosti. Breje so 9 mesecev. Po prvi telitvi se jim reče krave. Tele po tem, ko spiše kolostrum odstranijo (teličke gredo lahko enako kot mati v mlečno rejo, bikci večinoma v mesno) in jo molzejo. Po določenem času se krava ponovno poja (pojatev=gonitev) in se jo osemi. Medtem se jo stalno molze. Kak mesec pred telitvijo (=porodom) se jo ponavadi z zdravili presuši, da preneha dajat mleko in da se vime pripravi na ponovno laktacijo (=proizvodnjo mleka). Ko krava spet teli, se cikel ponovi. Večinoma imajo krave nekje okrog 5 telet v življenju, nato gredo v klavnico, ker mlečnost (=koliko mleka proizvede na cikel) pada s starostjo. To kar opisujem je življenje ene povprečne krave, seveda so odstopanja zaradi načina reje, vzrejnega programa itd.

Večkrat slišim stavek: „ja, od nečesa pač moraš umret“. To je res, vendar je smisel vzdrževanja dobrega zdravja in počutja, da v CELOTI uživamo čas, ki ga imamo na voljo.

Najmočnejši kazalnik za boleznijo izobilja (predvsem zahodni svet) je **holesterol**. Prehranski holesterol je samo v živilih živalskega izvora. Merimo pa **krvni holesterol**. Povišan holesterol vodi v boleznijo srca in raka kot posledica uživanja živalskih beljakovin, nasičenih maščob (predvsem trans maščob – hidrogenizirana olja – prisotna v vseh procesiranih izdelkih) in holesterola v hrani.

Danes deklice zelo zgodaj dobijo prvo menstruacijo, so tudi vedno večje. Če ohranijo živalsko prehrano, sledi več maščob v krvi, poleg večje telesne mase (zaradi višine) in pozne menopavze se sešteje daljše obdobje izpostavljenosti ženskimi hormonom in s tem večje tveganje za raka dojk. Kaj pa jaz lahko naredim, sem velika 177 cm? Lahko tehtam manj. Lahko se ne prehranujem z živilom živalskega izvora. Lahko si tudi skrajšam noge (bom raje poskusila najprej prva dva predloga).

Vlaknine (celuloza) vežejo vodo iz telesa v črevesje, vežejo nase strupe in omogočajo, da se lahko črevesje premika. Posledice zaprtja so lahko: rak debelega črevesja, hemoroidi, razširjenost ven z zastojem krvi. Vlaknine **so izključno v rastlinah**.

Antioksidanti: čimbolj barvasto sadje in zelenjava (npr. najmanj jih ima solata ledenka). Antioksidanti so: karoteni in vitamina C in E. **Vpijajo proste radikale**, ki povzročajo: sivo mreno, neprožnost arterij, raka, emfizem, artritis. Vitamin C iz sadja (največ iz tistega, ki ne porjavi na zraku. *Naloga:* razmisli, katero sadje ne porjavi in naštej vsaj 5 vrst).

Ogljikovi hidrati:

- sestavljeni: nepredelano sadje, zelenjava, žita
- enostavni: sladkor: pecivo, hitra prehrana, testenine, čips, sladke pijače (se ti že svita, kateri so škodljivi?)

Bolezni srca se razvijajo vse življenje. Kako to? Obloge so mastna plast beljakovin in maščob, ki se kopičijo na notranji strani koronarnih arterij, zunanja plast obloge počni, in se začne kri kopičiti oz. strjevati – infarkt. Kako se rešuje: zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku, holesterolu in koronarna obvodna terapija. Vse to pomeni manj smrti, ni manj bolezni, dejansko se z zdravili ne pozdraviš in jih moraš jemati celo življenje, kar je odlično za farmacevte. Povečujejo se zdravila in tehnologija operacij. Poseg stane (ZDA) 46.000 USD. Angioplastika: v arterijo se vstavi balon, da potisne obloge na stran in omogoči pretok krvi. Kaj zdravniki (in vsa industrija, vključno s politiko in uradnimi institucijami) naredijo? Pazi sad: ne verjamejo (nekateri dejansko ne poznajo dejstev), da smo se ljudje pripravljani in sposobni spremeniti, zato ne svetujejo: NE JEJ npr. XXX, ampak svetujejo ZMERNOST za XXX (pa hudiča, zakaj, če mi tudi ta zmernost škodi – ni logike; podobno bi bilo, če bi svetovali, naj zmerno kadim cigarete). Mogoče so celo še hujši vzgibi za prikrivanje: v kakšni meri bi še potrebovali zdravstveno-farmaceutsko navezo? Kakšni premiki bi se zgodili v gospodarstvu (kmetijsko-prehrabeni lobiji in vsa industrija s tem povezana)? Politična razmerja? Obstoj številnih institucij? Delovna mesta? Koliko bi še bile vredne delnice Danone ali Coca Cole ali Krke ali nekega sklada, ki ima te različne delnice? Kaj bi bilo s pokojninami – ljudje bi živeli dlje, bi morali tudi delati dlje?... milijon vprašanj se odpre. Jaz takole razmišljam, svet bi se obrnil na glavo (sedaj nas obrača korona – ker smo butli, moramo iti težjo pot in manipulirajo nas lahko do skrajnosti, vsak dan nam kaj vzamejo, kdo še sploh pozna in razume vse ukrepe), postali bi ne samo bolj zdravi ampak tudi bolj neodvisni, svobodni in bogati – če ti ni treba dajati za kmetijske subvencije in zdravstvo velik del proračuna, ostane za kaj bolj pametnega, ne? Npr. za univerzalni temeljni dohodek, s katerim ljudem zagotoviš trajno dostojanstvo in preživetje ali pa za zdravljenje planeta. Nazaj k temi.

Debelost (preveri ITM = kg/višina na kvadrat; če je nad 25 = prekomerna teža) povzroči diabetes (= sladkorna bolezen)

Tretjina ljudi, ki ima diabetes, tega še ne ve. Diabetes tipa 1 je avto imuna bolezen z zapleti: bolezni srca, kap, slepota, ledvice, živčni sistem, amputacije, dentalne bolezni, zapleti v nosečnosti, padec imunskega sistema, smrt. Živila na živalski podlagi, ki vsebujejo veliko maščob in beljakovin ga spodbujajo.

Rak dojk

Tveganje se povečuje: zgodnja menstruacija, pozna menopavza, visoke ravni ženskih hormonov in holesterola v krvi, prehrana živalskega izvora, rafinirani ogljikovi hidrati (sladkor, beli riž, bela moka..). Hec je, da rafinirano pomeni bolj fino, elegantnejše, žal pri prehrani to pomeni adijo zdravje. Iz svojega primera lahko potrdim, da rastlinska prehrana v menopavzi prinese blažje znižanje hormonov, manj valung (vročinski oblivi), lažje življenje.

Avtoimune bolezni

Multipla skleroza (bom poslala Barbari od Magnifica, pa naj vrže stran, če če, če pa ozdravi, me pelje na pir al pa rajš zeleni čaj 😊), lupus, revmatoidni artritis, diabetes tipa 1, revmatične bolezni srca, Parkinson, hipertireoza (ščitnica preveč deluje), hipotireoza (ščitnica premalo deluje).

Imunski sistem: vojaki so bele krvne celice, imajo podskupine - vsaka s svojim poslanstvom. Naborni center (opomba za mlajše generacije: to je center, kjer pregledujejo kandidate, če so sposobni za služiti vojsko) je v kostnem mozgu. To so specifične celice – matične celice:

B-celice: v obtok za uporabo nekje v telesu

T-celice: potujejo v timus (na poligon), kjer se specializirajo. Te celice se z drugimi združujejo, se srečujejo na križiščih, vključno z vranico in bezgavkami. V teh križiščih se vojaki pregrupirajo za ustrezen napad na vsiljivce = imunski odziv. Tuji vsiljivci so beljakovinske molekule – antigeni (bakterije ali virusi) imunski sistem jih uniči. PIF -PAF – nema više korone! Obramba je prilagojena za vsak napad posebej. Ustvari zrcalno sliko beljakovine za vsakega napadalca! Si zapomni in vsakič, ko potem sreča tak „obraz“, uporabi unikatni odtis in napadalca uniči. Odtis je lahko protitelo B-celic ali receptorska beljakovina T-celice.

Pomnenje vsake obrambe zoper vsakega vsiljivca je bistvo imunizacije. Avtoimuna pa pomeni, da ta način obrambe dela imunski sistem proti lastnemu telesu = molekularna mimikrija. Zgodi se, da so vsiljivci videti kot naše lastne celice, odtis je enak – ne razlikuje tujih sovražnih beljakovin od naših lastnih. Zgodi se, da so antigeni v hrani, zdrsnejo iz črevesa v krvni obtok, sistem jih obravnava kot vsiljivce, prične uničevati. Eno od živil, ki vsebuje veliko tujih beljakovin, podobnim našim, je **kravje mleko**.

Bolezni kosti, ledvic, oči in možganov

Dalj časa trajajoč čezmerni vnos kalcija poslabša sposobnost telesa, da nadzoruje, koliko kalcija rabi in kdaj. Zdravo telo uporablja aktivno obliko vitamina D (kalcitriol), da uravnava presnovo kalcija iz hrane, izločanje in razporeditev v kosti. Kalcitriol uvrščamo med hormone – če rabiš več kalcija, poveča absorpcijo in zmanjša izločanje. Če je dalj časa vnos čezmeren, telo izgubi to sposobnost delovanja, s čimer izgubi sposobnost uravnavanja vsrkavanja ali izločanja kalcija – sledi osteoporoza.

Znan pojav v biologiji: **telo izgubi sposobnost nadzorovanja natančno uglašeni mehanizmov, kadar je izpostavljeno nenehni zlorabi.** Spet mleko na tapeti: povečan vnos živalskih beljakovin in kalcija.

Za kosti je pomembno:

- šport (pejd vedno po stopnicah, plavaj, aerobika, sprehodi, hribi, kolo, tek). Jaz imam rada športe, kjer zraven polnim še dušo: da mi ni pretežko in da sem v naravi, če pa je zraven še morje...uf!
- polnovredna rastlinska prehrana (kalcij: stročnice in listnata zelenjava)
- vnos soli na minimum. Jaz pri kuhanju ne uporabljam soli, tudi kruh pečem sama – brez soli, ker jo že itak nekje fašeš dovolj, kakor nekaj poješ, kar je predelano (npr. rastlinsko mleko, ali polnozrnat testenine ali vložena pesa, fižol iz konzerve,..)

Ledvice: najpogosteje: kamni iz kalcijevega oksalata. Krivec ponovno presežek živalskih beljakovin: ko zaužiješ dovolj živil z živalskimi beljakovinami – koncentracija kalcija in oksalatov se poveča in v urinu nastanejo ledvični kamni – urolitiza.

Oči: predvsem nad 65 let: siva mrena, makularna degeneracija.

Makula (rumena pega) je biokemično križišče v očesu, kjer se energija svetlobe spremeni v živčni signal. Okrog nje so maščobne kisline, ki reagirajo s prihajajočo svetlobo in proizvajajo nizko stopnjo zelo reaktivnih prostih radikalov, ki lahko degenerirajo sosednja tkiva, vključno z makulo. Zatremo jih z antioksidanti, ki so v zelenjavi in sadju (karoteni); brokoli (pravilna priprava, 40 min pred kuhanjem narezat), korenček, špinača, blitva, sladki krompir, agrumi (limone, pomaranče, grenivke,...).

Siva mrena (zamegljevanje očesne leče): za preprečevanje je pomemben lutein (špinača, temnolistnata zelenjava).

Možgani: lažja oblika – kognitivna disfunkcija – upad razmišljanja in pomnenja, hujša oblika – demenca: dve vrsti sta: vaskularna in Alzheimer (vseh vrst je najmanj sedem).

Vaskularna demenca: več manjših kapi (tihe kapi) – vsaka onespobi del možganov

Alzheimer: beljakovinske snovi beta-amiloidi se kopičijo v kritičnih predelih kot obloge

Kognitivne motnje so pogosto povezane s srčno-žilnimi boleznimi in diabetesom tipa 2. Skupni dejavniki tveganja so: hipertenzija (povišan krvni tlak), povišan holesterol, prosti radikali

Pomembno: vitamin E, C in selen za znižanje prostih radikalov. E in C sta izključno v rastlinah.

Pomembno: zdravje arterij in ven, ki prenašajo kri iz in v možgane.

Prehrana z visoko vsebnostjo holesterola pospešuje proizvodnjo beta-amiloidov, tipičnih za Alzheimerja.

Uživanje življenja, še posebej v njegovi drugi polovici je zelo ogroženo, če ne vidimo, če nismo sposobni razmišljati, če naše ledvice ne delujejo ali če so naše kosti krhke ali zlomljene.

Kaj je kakovostna prehrana

Načelo 1: prehrano predstavlja medsebojno delovanje nešteti snovi. Celota je več kot preprost seštevek delov (sinergija). Naša telesa so naučena, da izkoristijo snovi iz hrane, takšne kot je v naravi: nekatere zavržejo, druge uporabijo.

Načelo 2: vitaminski dodatki niso zdravilo za bolezni, lahko imajo škodljive stranske učinke.

Načelo 3: v živilih živalskega izvora ni dobesedno niti ene hranilne snovi, ki je ne bi v večjih količinah vsebovala rastlinska živila. Izjemi B12 in D.

4 snovi, ki jih ni v rastlinah:

- holesterol: proizvaja telo samo
- vitamin A: telo pridobi iz beta karotena
- D: sonce (preveč D je strupeno) 1x na dan 1 tableto **D3** (poleti ne): 2.000 - 4.000 IU vitamina D3.
- B12: je v mikroorganizmih v zemlji in v živalskem črevesju: zaradi industrijske pridelave rastlin (mrtva zemlja) dobimo z rastlinami premalo B12, zato SI ZAPOMNI IN UPOŠTEVAJ: **B12 vsak dan 100 mcg** ALI 1x na teden 1.000 mcg ALI eventualno 500 mcg 3x na teden
- **in veganski omega 3** (vsak dan dan 250 mg DHA iz olja alg)

Načelo 4: geni sami po sebi ne odločajo o bolezni. Delujejo, če so sproženi ali izzvani, so preddispozicija. Hrana pri tem odločilno vpliva.

Načelo 5: prehrana lahko bistveno nadzoruje neželene učinke škodljivih kemikalij. Rakotvoren akrilamid: v predelani ali ocvrti hrani, npr. čips (maščoba, sol, pečeno) ima to snov, krompir kuhan te snovi nima.

Načelo 6: enaka prehrana, ki bolezen preprečuje v zgodnjem stadiju, lahko bolezen v poznem stadiju tudi ustavi ali celo pozdravi. Razvoj kroničnih (to pomeni, da so cel čas. Akutno pa pomeni nenadno ali kratkotrajno) bolezni traja več let, npr. rak dojke se lahko začne v puberteti in se zazna po menopavzi. Kakovostna prehrana maksimira zdravje v vseh stadijih bolezni.

Načelo 7: prehrana, ki koristi pri eni bolezni, izboljša zdravje pri vseh drugih.

Načelo 8: holistično (celostno). Dobra hrana ustvarja zdravje na vseh področjih našega življenja. Vsi deli so povezani: telesna dejavnost, čustveno in duševno zdravje, okolje. S pravo prehrano dobiš več energije, tisti, ki se v svoji koži počuti dobro, bo bolj spoštoval svoje zdravje in bo pravilno jedel. Hkrati blagodejno vpliva na planet (zaradi živinoreje): porabi se manj vode, manj zemlje, manj surovin, manj onesnaževanja, manj trpljenja.

Kaj in kako jesti?

Preprost odgovor: **RASTLINE + B12 + D + Omega 3** (res zgleda ko ena magična matematična formula) in piti cca 2l vode (čajev, ...) na dan

Kako:

- Pozabi na restavracije
- Sam si spečeš kruh brez soli in z zmletimi semeni
- Zelenjava, začimbe (bazilika, kurkuma, muškatni orešček, črna kumina, origano, divje začimbe, peteršilj, ...)
- Sadje, začimbe (cimet, kardamom)
- Stročnice (fižol, grah, leča, čičerika, soja, ...), oreščki (1 brazilski orešček – ne več – na dan: znižuje holesterol in vsebuje selen). Vsak dan žlica **zmletega** lanenega semena, kvasni posip, ovseni kosmiči
- Polnozrnata žita, riž (vse vrste riža imajo visoko vsebnost arzena, rajši ne jej), testenine, ajda, polenta, proso, ješprenj, ...
- Sojin jogurt, sojino mleko, tofu, sojini kosmiči (delaš polpete, faširan meso, filane paprike, musake, lazanje)
- Polpeti iz bučk, ali leče, ... gobe: šampinjoni, gozdne gobe
- Vsakršne mineštre in juhe, jota z zeljem ali repo, golaž s polento (sojini kosi)
- Kaše za zajtrk (ovseni kosmiči, proso) s suhim sadjem
- Odlični namazi - sam delaš (tatarski biftek iz kuhane leče in sušenega paradižnika; humus iz čičerike in tahinija ali pa zmečkan avokado in čičerika, ali pa samo zmečkam avokado, pokapljan z limono)
- Smutiji, predvsem, da prideš do jagodičja (zmrznjene maline, borovnice, ...), zeleni čaj, hibiskus
- Čim manj predelane hrane (vse kar je iz vrečke, embalaže), tudi veganska predelana ni zdrava (umetni siri, sladkarije,...)

V glavnem, to je proces, več let se učiš in vedno ti kaj novega pade na pamet. Glavno je, da imaš doma sestavine in vedno sveže sadje in zelenjavo. Raznovrstno. Glavno je, da doma nimaš nič živalskega izvora, sladkorja, bele moke, belega riža, maščob (jaz uporabljam

minimalno olivnega olja, za redkokdaj peči v olju repično olje in za gušt včasih nekaj kapljic bučnega olja iz Kančevcev, peki papir za v pečico je moj stalni prijatelj). Iskreno, ko sem kje, kjer ni res nič pametnega za pojesti, tudi kak sir pojem ali kdaj tortico, vendar se pri tem ne počutim v redu in to mi tudi telo sporoča. Res je, da ko greš v to smer odpade marsikaj, kar je bilo samoumevno – neko veselo grilanje s prijatelji, kako boš pogostil ljudi na poroki, rojstnem dnevu, kam boš sploh povabil družino za nek praznik, srečanje, ko ti ni, da bi sama kuhala.... ja kar nekako se zakomplicira (npr. kmečki turizem v celoti odpade). Moj predlog je, da narediš po svoje in kar se ti zdi prav. Mi iščemo za tako priložnost veganske restavracije, ki jih je v Sloveniji bore malo, pa še dobro ni, včasih. Smo šli celo v Trst jest (no, je še kar bilo), pa v Medvode (smo bili edini gostje), pa v Kucho (ki je že propadla), Loving hut je pa en veganski junk food (vse mastno in slano in sladko), v celi Dalmaciji ni ene veganske restavracije, da ne omenjam Beograda (o, bože mili, pa ko sva šla po »Jugoslaviji« za trideseto obletnico poroke sva od Donave dol do Makedonije jedla samo tavče gravče in šobsko solato). Pa butasto se ti zdi nekoga siliti neki jest, ko mu ni. Sam, ko je pa moj oče na moževi petdesetletnici naročil pizzo z žrebičkovim mesom, sem pa komaj zdržala z zaprtimi usti in komaj sem goltala svojo hrano. Tako da, ja, iskreno, obseg teh druženj se zmanjša. Srčno upam, da se to spremeni. Jaz se rada družim s fajnimi in žuriram na polno, sem pa skoraj crknila za svojo petdesetletnico, ko sem sama nakuhala vso vegansko hrano, pa še prišli niso vsi povabljeni in je ostalo... Pa še ena opazka: mislim, da je ljudem, ki jedo meso malo nelagodno ob tebi, ki ga ne ješ, mislim, da te zato kdaj kam tudi ne povabijo (»kaj pa sploh ti ješ« – običajni stavek, ki ga prejemamo in še: »jaz tudi skor ne jem mesa« jaz slišim podton slabe vesti. Ti?). Kaj jaz naročim v navadni gostilni: gobovo juho ali zelenjavno juho (pa še tu nisi siguren, da ni kakšna mesna kocka noter), solato s fižolom in peso in prosim, da ni začinjena (jo sama zrihtam), kakšne testenine s paradižnikovo omako, krompir, mogoče sojin polpet, če imajo, zelenjavo na žaru, vegansko pizzo, potem se pa že kar konča. No pain no gain. Čez čas pa tudi to ni več pain, pač spreminjaš se v osnovi in se s tem več ne ubadaš. Ne organiziraš velikih fešt in minimalno hodiš v restavracije. V službo ali šolo pa si vzameš s sabo – pomeni, da moraš biti priden in si pripraviti ali prejšnji večer skuhati ali pa se pripraviti, da boš bolj bogo jedel (eno polnozrnato štručko, sojin jogurt pa le, če imaš srečo, da je takšna trgovina zraven, al pa, če si opereš fižol iz ene konzerve, malo daš gor kisa in to je to).

Zmernost: v smislu: »da bi jedel manj jajc, sira, jogurta,...« le oteži uspeh. Isto je s cigareti (ali alkoholom) ne moreš prenehati kaditi tako, da bi razpolovil dnevno dozo – ko bo kriza, boš posegel po cigareti (vem iz lastne izkušnje, saj sem kadila dvajset let).

Ne bodi lačen
Jej raznoliko

Na začetku je potreben trud in čas. Z vsako stvarjo je tako – kam vlagaš energijo je tvoja odločitev. Zavedaj se (če si mlad in zdrav, je to težje), tudi za bolezni je potreben trud in čas, pa še boli in uničuje in žalosti. Kaj boš izbral/izbrala?

Zakaj zdravstveni sistem prehrane ne jemlje resno?

- Neznanje (škoda za zdravje, ki je posledica neznanja zdravnikov je šokantna)
- Nezaupanje v ljudi, da se lahko korenito spremenijo
- Denar je v farmaciji in medicini
- Ego (kardiolog ali brokoli?)
- Moč in nadzor

Kakorkoli... 99% ljudi se ne prehranjuje zdravo. Številke so proti temu 1%; težko je tem 99%, da bi rekli: mi nimamo prav, 1% ljudi ima prav. Treba imet odprt um (open minded) prisluhniti, premisliti, poskusiti. Meni je moj prejšnji osebni zdravnik (je šel v penzijo) vedno, kadar sem bila bolna rekel: »idi domov, počivaj in dobro papaj«, to zadnje gotovo ni pomenilo rastlin 😞.

Knjiga dr. Thomasa Campbella »Campbellov načrt« - kako z izboljšanimi prehrabeniimi odločitvami poskrbeti za svoje zdravje: POLNOVREDNA HRANA RASTLINSKEGA IZVORA. Zajtrk, kosilo, večerja, pa še kaj vmes so pravzaprav sprejemanje zdravstvenih odločitev. Nepredelana hrana rastlinskega izvora prinaša več energije, več vitalnosti, več užitka, več uspeha (po svoji pameti si definiraj, kaj je zate uspeh) in več zdravja.

Še več pripomočkov in vodil o prehrani

Razdelimo hrano v 3 skupine:

1. Živalski produkti
2. Predelani deli rastlin
3. Cele rastline

Vprašaj se, ko si v trgovini (mogoče so tale vprašanja bolj za preproste Američane)

1. Je izdelek iz rastline ali živali?
2. Ali je rastlina takšna kot v naravi? Olja in sladkorji so skrajno predelane rastline.

Mi že vemo: jesti nepredelano hrano, sadje, zelenjavo, polnovredna žita, oreščke, stročnice, škrob. Cele rastline so večinoma visokobeljakovniska živila, največ ogljikovih hidratov (ključni vir energije), vlaknine (živalski izvor ali visoko predelane rastline jih nimajo – npr. sladkor, bela moka). Vlaknine so v celičnih stenah rastlin in ovoju rastlin, energije ne prispevajo, ker jih ne moremo prebaviti, a so ključne. Minerali – rastline nimajo natrija (ne rabiš). Kot že vemo je zaradi industrijske pridelave rastlin in osiromašene zemlje potrebno jemati B12. Holesterol samo v živalskih jedeh, je samo škodljiv in ga ne rabimo. Kar ga rabimo, telo samo proizvede (jetra). Najbolj siromašna hrana so predelani deli rastlin: sladkor, bela moka, bel riž. Malo predelana hrana je tofu, rastlinska mleka, sojin jogurt (recimo, da je to rumena luč na semaforju). Določene jedi povzročajo zasvojenost. Po moje so to sir, sladkor, alkohol in kava.

Odvisnost od hrane/zasvojenost: telo nas nagradi s stimulacijo opioidnih in dopaminskih signalnih poti v možganih, kadar jemo sladke in mastne jedi. To nas napeljuje k ponavljanju: evolucija, preživetje (najbolj sladkih sadeži in mastna hrana – največ energije). Isto je z mamili in nikotinom. S poskusom na podganah so ugotovili, da je sladkor močnejša droga kot kokain.

Pomembno je **branje oznak na hrani:**

- Je hrana polnovredna?
- Je čisto vse rastlina?

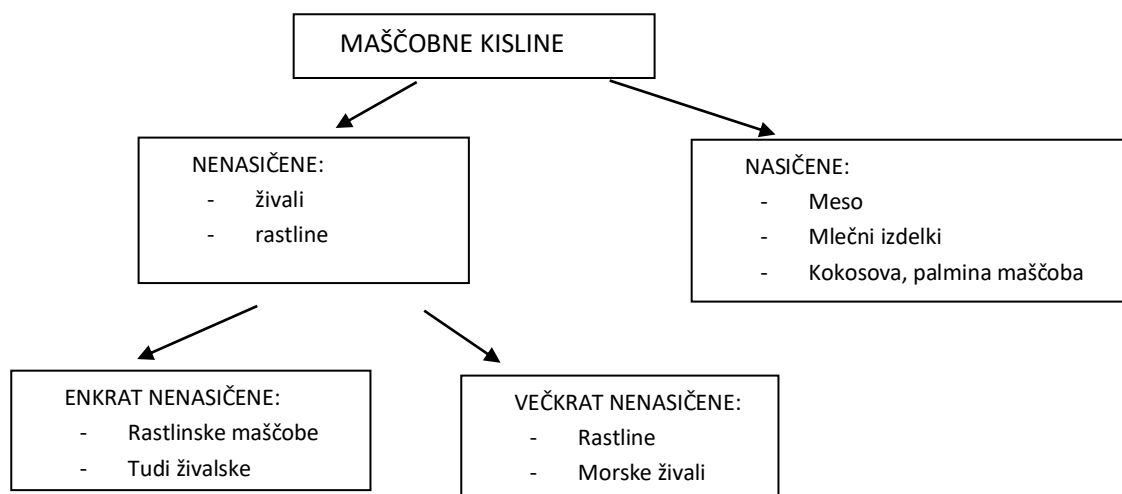
Pomembno je **živeti brez restavracij.**

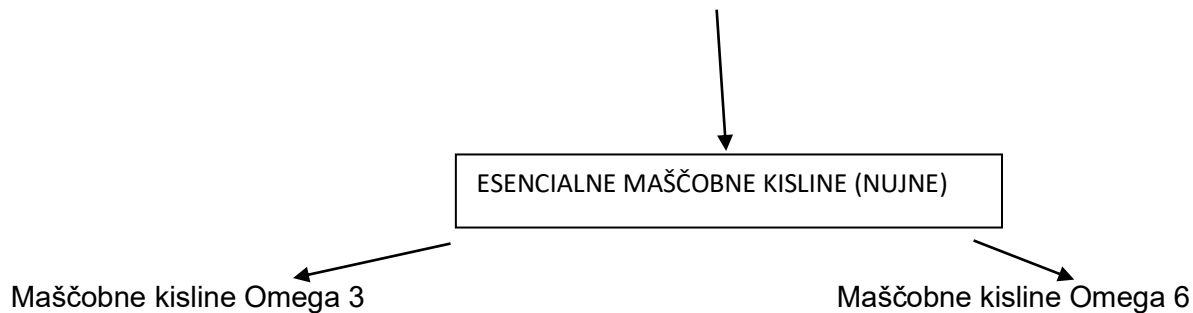
Kaj dela industrija: proizvaja hrano, ki nas dela odvisne, zato, da spet kupimo (se nam lušta, nam je dobr, poglejte kolono avtov pred smrdljivim McDonaldsom (dobesedno: ko je moj nečak delal tam, nikakor ni šlo spraviti smradu iz obleke). Taka hrana je mešanica prehranskih fragmentov in kemikalij, ki ugrabijo signale nagrajevanja v možganih. Nepripravljene primordiale možgane prelisičijo v prepričanju, da jemo pravo hrano, ki nam bo omogočila preživetje in nadaljevanje vrste.

SLADKOR: povsem izločiti (gazirane pijače, peciva, bonboni, čokolada, čikgumiji – umetni sladkor je še hujši – aspartam, saharin – žitni kosmiči, sadni sok, športne in energijske pijače). Beri oznake, sladkor je skoraj v vsem, kar kupiš. Umetna sladila povečujejo potrebo po cukru.

SOJA: treba pogledat vsebino (tudi za zmrznjene polpete): če je zraven še moka, olje, kup kemikalij... ni v redu. Izogibati se rednim porcijam prečiščenih sojinih izdelkov (tofu). Lahko pa humus (sam naredi), cela zrna (seveda kuhana, treba prej namakati 12 ur, odliti vodo in skuhati – spet: no pain no gain. Lahko pa s konzerve – dobro spero na cedilu zaradi soli).

OLJA IN MAŠČOBE (tudi kokosova ipd.) to je predelana hrana brez vrednosti – jej tega čim manj





Omega 3 in Omega 6 so nujne v prehrani, ker jih telo samo ne proizvaja.

Fama: sredozemska prehrana je zdrava (ribe, olivno olje, sadje zelenjava). Resnica: je samo manj škodljiva je od celinske, kjer je še več mesa in mlečnih izdelkov in manj sadja in zelenjave.

ŠKODLJIVOST MAŠČOB: izpostavljenost maščobi – takojšnji negativni učinek na žile:

- takoj višji krvni tlak
- višji utrip
- slabše delovanje žil: **sposobnost širjenja žil** je ključni element delovanja žil in zdravja

Disfunkcija žil že po enem samem obroku, ki vsebuje maščobe \Rightarrow razvoj zapor v srcu (škodljiva tudi rastlinska olja).

KATERA MAŠČOBA PA JE V REDU? TELO JIH NUJNO POTREBUJE, TO SO:

- bogato z omega 3: mleto (ni treba na drobno) laneno seme in mleto chia seme
- omega 6: jih pogosto preveč konzumiramo (rastlinska olja), je tudi v stročnicah, žitarice, oreščki, arašidi in semena

Alergijske reakcije: telo s svojo obrambno sposobnostjo odreagira. IgE (imunoglobulin E) sproži celice, ki izločijo histamin in druge snovi, žile se razširijo, povzročijo srbenje, otekanje, rdečico, izpuščaje, huje: anafilaksa, ki je smrtno nevarna: padec krvnega tlaka, dihanje (ena moja prijateljica je tako hudo alergična na sezam). Pri nekaterih alergijskih reakcijah IgE ne posreduje in se pojavijo šele čez čas, kot npr. vnetja v različnih delih prebavnega trakta (pomni, prebavni trakt je od ust do danke): različni simptomi: driske, bolečine v trebuhu, kožne reakcije.

ŽIVILA, KI NAJPOGOSTEJE POVZROČAJO ALERGIJO:

1. kravje mleko
2. jajca
3. lupinarji (školjke, raki, polži)
4. arašidi
5. ribe
6. drevesni oreščki
7. sadje
8. pšenica: celiakija (gluten v žitu: pšenica, ječmen, oves) – huda reakcija – okrnjeno delovanje črevesja

9. soja

10. zelenjava in stročnice

ČESA SPLJOH NE JEST: majoneza (tudi veganske ne – sama maščoba in sol), olja (no ja, čisto mičkeno pa že), belo: moka, testenine, kruh, pakirane sladice, pakirane **slanice** (moja iznajdba besede): kot je čips, smokiji, ribice, slani arašidi, tortilije, ..., beli riž, sladkane pijače, gazirane pijače, energijske pijače, mleko in mlečni izdelki: sir, jogurt, namazi, kislina in sladka smetana, maslo, meso vseh vrst, ribe, školjke, raki.

IN KAJ PA OBVEZNO JEMO: vem, da se že ponavljam, če pa je tak fejest važno!:

- 100% polnozrnate testenine
- 100% polnozrnat kruh (peci ga sama)
- Rjavi riž (smo rekli, da raje ne) in kvinoja, polnozrnati kuskus
- Proso, ajda, ješprenj, ovseni kosmiči
- Stročnice - fižol, soja, čičerika, grah
- Rozine, fige, datlji
- Semena (lan, chia, sončnična, bučnice, sezam, ...)
- Začimbe (najpomembnejša kurkuma – vedno dodati poper ali ingver, da ima učinek)
- Korenovke: sladki krompir, krompir, čebula, česen, koleraba
- Jabolčni kis, minimalno olja
- Vso sadje in zelenjavo (več o tem, kakšni so učinki v nadaljevanju): ohrovt, brokoli, špinača, solata, radič, motovilec (repinč), por, cvetača, blitva, špinača, paradižnik, paprika, kumare, vodna kreša, kalčki, rukola; vso sadje, zmrznjeno jagodičje, avokado
- Pij vodo, zeleni čaj, hibiskus, vse čaje, kava je tudi kakšna v redu, alkohol se ne priporoča, je pa fajn včasih (naj bo malo in naj bo vrhunsko – 1dcl rdečega vina)
- Če mleko, naj bo sojino (riževo raje ne, ostala pa so kar v redu) – beri nalepke (vsebnost sladkorja, soli, olja – jaz hodim z lupo v trgovine)
- Tofu, sojin jogurt, namazi (najboljše, če ga sam narediš), lahko kdaj tudi kakšne vegi izdelke
- Jedilni kvas, alge (tu bodi previdna, jaz jih v tabletah ne kupujem več) oz. samo klorela (v prahu ali tabletah). Pa seveda morske trave za JOD (nori, wakame, arame, dulse, morska solata - PREPOVEDANO hiziki, kelp).
- S sojinimi kosmiči lahko čuda kuhaš (polpete, lazanje, musake, prelive za testenine) eksperimentiraj. Namočiš v toplo vodo, stisneš, dodaš začimbe (ne pozabi poper in kurkumo – bo lepo rumeno), malo polnozrnate moke, da se sprime, lahko tudi malo zmletoga lana – deluje kot jajčni beljak - oblikuj in speci (najboljše v pečici, da ni v olju), zraven pa pire krompir in špinačo: njam-njam!

Jaz vedno nekaj drugega skuham, skoraj nikoli enake hrane, toliko možnosti ponuja zelenjava v raznih kombinacijah: npr. v polpete naribam na drobno eno neolupljeno bučko, pa pridejo še bolj mehki in sočni, ali pa npr. dodaš špinačo ali blitvo ali korenček ali jih narediš samo iz kuhane leče z malo moke. Res, brez heca, nešteto možnosti in ena je boljša od druge. Pa kombinacije v omakah z gobami in porom, ohrovtom, grahom. Res se mi kar

sline pocedijo, tako je vse to dobro. Moja hči je še bolj kreativna, palačinke, kislá smetana iz indijskih oreščkov, vege burgerji, pizze, ...Tudi njoke se dá naredit brez jajce (daš malo zmletih chia semen, pomešanih s kakšno žličko vode, da odigrajo vlogo jajca – da se masa sprime skupaj ali pa njoke iz buč). V glavnem recepti, ki jih poznaš, se dajo zelo prilagoditi, hrana je še bolj okusna in s prakso se kuhanje spreminja v umetnost in kreacijo. Vsak butl zna neki dobrega za okusit naredit z mesom; brez mesa in rib... no, pokaži mi kuharsko oddajo ali vrhunsko restavracijo, ki vrhunsko kuha brez živil živalskega izvora. Michelin bi lahko ustanovil takšno priznanje, ne pa, da vse temelji na zlorabi drugih živih bitij. Za delat namaze rabiš multipraktik, potem blender za smutije, pa palični mešalnik za kakšno juhico zmiksati (za otroke je zelo pomembno, da je hrana takšna, ni veliko otrok, ki imajo radi, da zelenjava v velikih kosih plava v juhi).

Jej, preden greš nakupovat hrano in v trgovini beri oznake (sem že napisala, vem). Največ nakupiš na sadju in zelenjavi.

Moram pa pošteno povedat, nastopil bo ODTEGNITVENI SINDROM, ko spremeniš prehrano, predvsem zaradi kazeina (sir), sladkorja, soli in maščob. To traja približno 12 tednov (eni pravijo, da samo 21 dni). Dej vse stran iz kuhinje in shrambe, kar ni dobro za tebe, tvojega partnerja in tvoje otroke. Napolni police, hladilnik, zmrzovalnik z zdravo hrano, pa bo šlo. Hudič je, če imaš otroke še v vrtcu ali šoli. Jaz sem se s tem neverjetno namučila, začeni pred 25 leti. Ne vem točno, kako je danes, vem da morajo vzgojiteljice otroke siliti z mesom (one rečejo lepše: »da morajo otroku ponuditi meso«), da ne govorim o mlečnih izdelkih. Kaj naj rečem, vsaka naj se proba znajt kot bo lahko, recite da ima otrok dieto ali pa alergijo na x,y,z živila, če drugače ne gre. Ne vem, vem samo, da ni in še dolgo ne bo lahko. Volja in samodisciplina nista neomejeni. Če se neki hudo siliš, od tega nič ne bo. Jaz mislim, da če res v nekaj verjameš, da je dobro zate in za druge in res ne želiš več sodelovati pri trpljenju drugih živih bitij, je to trajna motivacija. Posebej mislim, da nam je važno, kako zdravo živijo naši otroci. Tale povzetek pišem v prvi vrsti zaradi mojega najmlajšega sina, ki uživa mlečne izdelke, energijske pijače, proteine, da bo nabildan, tudi zdrave stvari je, ampak odločno premalo in premalo raznovrstne hrane. Ne morem mu nič od tega prepovedati, ker je že velik, lahko pa mu pomagam, da se informira in potem odloči. Pa iskreno povedano, pišem tudi zaradi moje tašče in tasta, ki sta v mukah umrla, od raka in od srčnega popuščanja. Ko to vidiš na lastne oči, je drugače, kot če nekje prebereš, v živo te zadene, kako grozno nepotrebno je tako umirati. Svojemu možu bom probala to prihraniti. In ker gre ljubezen skozi želodec, mora biti hrana dobra. Drage moje, mislim, da ste me vse razumele, ki to berete. Naj bo dobro, vendar naj bo zdravo! In naj izboljšuje naš planet. Namig: stres hoče cukar. Vzemi sladko sadje ali suho sadje.

Okolica: tisti, ki ne sprejme tvoje spremembe, ni tvoj prijatelj in če je starš ali partner, te nima v resnici rad, ga v resnici ne briga zate in je ozkega duha. Kadar ljudje (tisti, ki smo vegani imamo vsi enake izkušnje) vprašajo ali komentirajo:

- Kje pa dobiš beljakovine, kalcij (poglej v tem povzetku, da boš pripravljen, lahko pa rečeš

- v sadju in zelenjavi): predvsem v stročnicah in semenih
- Ne bi mogla brez mesa ali jaz tudi ne jem veliko mesa ali najboljše je vsake vrste hrane jesti v zmernih količinah (pusti, ne komentiraj, vsak ima pravico misliti po svoje)
- Tudi rastline čutijo bolečino (ja, ta mi je najbolj lukava), mogoče jo res, narava pa ni tako uredila, če ne, bi solata letala pred nami po vrtu in, pojemo jo brez velikih krepljev in čekanov
- Kaj pa sploh ješ? Odgovor je: rastline

Ljudje tako reagirajo, ker se čutijo ogrožene, nekatere pa tudi rahlo spreletava slaba vest in mogoče – tiste, še bolj občutljive - nek notranji glas, ki se strinja s tako prehrano. Sogovornika pomirit, ne ga podučevati, razen, če izrecno ne vpraša. Reci npr. mislim, da se tako boljše počutim (no, jaz kar bolj konkretno kdaj pa kdaj povem, da bomo zrušili planet in se zadušili v virusih, če ne bo sprememb pri tem). Mogoče je najboljše, da se pretvarjaš, da ne veš veliko o prehrani. Pokaži, da ga ne ogrožaš, ne se važit z zdravjem. Že to, da si in da si drugačen, je dovolj. Tudi snežena kroglja nastane iz dveh sprijetih snežink.

KAJ JE ŠE POMEMBNO:

- Redna telovadba, čim več zunaj, ne glede na vreme. Tisto, kar te radosti.
- Spanje 7 do 8 ur, ne več - spanje naj bo ponoči. Velika škoda, če opravljaš poklic, da ponoči bediš, tega se enostavno z ničimer ne da nadomestiti.
Malo pa že lahko omiliš: **angelski vlak ob 10h**. Spanec do polnoči je najbolj pomemben! Če imaš slabe dni, pojdi 3 dni zapored ob 10h spat, pa bo bolje.
- Če ti ustreza: joga, meditacija (to je zelo, zelo dobro, posebej za um)
- Najpomembnejše: mir v meni, mir okrog mene (to je zelo dobra mantra in dejansko sproža mir)

Nekaj idej za obroke:

Ovsena kaša: zagreješ 2 dcl rastlinskega (ne riževega) mleka. Daš eno malo skodelico ovsenih kosmičev, pokriješ in počakaš 5 minut. Osladiš z nekaj rozinami, cimetom, lahko drugo suho sadje, lahko malo meda, lahko žličko zmelega lana (kar v blenderju ga malo zmelji).

Prosenka kaša: na rastlinskem mleku (2 dcl) ko zavre, daš 2 veliki žlici prosene kaše (prej jo na cedilu splahni, ker ima proso saponine), kuhaj nekaj minut, pusti pokrito da se zmehta (pazi, da ti ne bo šlo mleko čez) isto lahko daš noter, ali kakšno narezano banano, suho sadje...

Tofu za preliv preko testenin polnozrnatih ali riža ali krompirja ali polente: na kocke tofu. Malo olivnega olja, če je, ena mala čebula na kocke, prepražiš malo, tofu, začiniš (ne pozabi ¼ žličke kurkume, malo popra, nič soli), popečeš, en strok česna, preliješ s pelati. Povreš – gotovo v 5 minutah. Tofu lahko zamenjaš s sojinimi kosmiči.

+ pesa ali solata s fižolom ali zelje s fižolom....

Juha: najprej opereš in narežeš brokoli ali ohrovt ali sveže zelje. Počakaš 30 minut. Nato narežeš korenček in kolerabo in 2 krompirja – daš najprej to troje kuhat. Po 15 minutah še daš zraven brokoli in /ali ohrovt...in 3 minute kuhaš. Začiniš kot ti paše (sol ne) – kumina, kurkuma, poper, bazilika, peteršilj, origano, curry, muškati orešček,...

Namaz: vzameš piksno čičerike, opereš na cedilu, daš v multipraktik ali s paličnim, dodaš tahini, malo limoninega soka, začimbe, lahko avokado (olupljen). Enako lahko narediš z lečo, če pa dodaš suhe paradižnike (olje odcediš prej in opereš, če so v olju). Vse zmiksaš in imaš tatarski biftek.

Palačinke: 2 dcl radenske, 2 dcl rastlinskega mleka, 2 žlički vinskega kamna, 2 šefli polnozrnate moke, 1 žlička zmletga lana, premešaš, malo počakaš, pečeš (sestavine prilagajaš, če je preredko ali pregosto)

Sojin jogurt je najcenejši v hoferju – navadni 500 ml je 2 EUR. Na pozabi tudi na gobe – beli šampinjoni. Čim manj v olju peci, navadi se v pečici in zelenjavo, krompir, ...

Kako ozdravimo s hrano

Glede na vse, kar sedaj vem in se še naprej učim, je res neviđeno, da se o tem ne govori javno, da o tem ne učijo zdravnikov, sester, prehranskih strokovnjakov, ...

Zdravniki so plačani za tablete, postopke, preglede, operacije. Nagrajeni so za količino. Zavod ne krije časa, ki bi ga zdravnik porabil za svetovanje o koristih zdrave prehrane. Mogoče bi se to spremenilo, če bi bili plačani na zdrave »paciente«, ne na bolne. Fakultete jih o tem ne učijo, farmacija pa že med študijem novači zdravnike (seminarji, ugodnosti). Informacije o npr. brokoliju kot zdravi prehrani se ne oglašujejo, ker ne prinašajo dobička.

Dr. Michael Greger spletna stran NutritionFacts.org, proučijo vse objavljene največje svetovne študije o prehrani in naredijo za nas pregled najnovejših spoznanj. Greger dela brezplačno, delo sodelavcev poteka z denarjem donacij.

Prehrana je glavni vzrok prezgodnjih smrti, a na medicinski fakulteti ni glavni predmet!

Dvajsetletnik leta 98 – živel bo še povprečno 58 let, od tega s kronično boleznijo 10 let

Dvajsetletnik leta 2006 – živel bo še povprečno 59 let, od tega 13 let s kronično boleznijo!

Leta 1900: infekcijske bolezni, pljučnica, tuberkuloza

Danes: bolezni življenjskega sloga: srčna bolezen, rak, kronična obstruktivna pljučna bolezen.

Ali je to zato, ker živimo dlje? Ne, to je zaradi spremenjenih prehranskih vzorcev.

Staranje

V vsaki celici imamo 46 nizov DNK (23 parov), zvitih v kromosomih, na koncu vsakega kromosoma je kapica: TELOMERA, da se DNK ne odvijne in scefra. Vsakič, ko se celice delijo, se delček telomere izgubi. Ko telomera povsem izgine lahko celice odmrejo (forenziki iz DNK iz madeža krvi na podlagi dolžine telomere ocenijo starost osebe). Kako upočasniti krajšanje telomere:

- Nehaj kaditi
- Jej sadje, zelenjavo (antioksidanti se povezujejo z daljšimi, zaščitnimi telomerami)
- Rafinirana žita (vse belo), gazirane pijače, meso, mlečni izdelki se povezuje s skrajšanimi telomerami
- Encim proti staranju – telomeraza – polnovredna rastlinska prehrana poveča delovanje tega encima in se upočasni celično staranje

Dokaz tega so čebele: polnovredna nerafinirana hrana. Matica ni v osnovi nič drugačna kot navadna čebela. Ko jo začnejo čebele hraniti z matičnim mlečkom se vklopi encim za izražanje kraljevskih genov. Ni to magično?

Dokaz v petrijevki: zeleni čaj – kapljanje na celice raka, ponovno vključi gene, ki jih je rak utišal (enako brokoli)

Point: NAJPREJ: VEDETI, NATO: ZAVESTNO SPREJETI ODLOČITEV GLEDE PREHRANE

Maščobne obloge v stenah krvnih žil so ubijalec št. 1, ateroskleroza – otrdevanje arterij. Srčna bolezen se začne v otroštvu (300 obdukcijskih vojakov – mladi ljudje, povprečno stari 22 let - umrlih v Korejski vojni, od teh jih je 77% že imelo vidne dokaze koronarne ateroskleroze!). Tudi obdukcije otrok 3-26 let, skoraj 100% ameriških otrok že maščobne proge – 1. stopnja ateroskleroze. Če ta trenutek prešaltaš na zdravo prehrano, začneš zdraviti bolezen, ki jo že skoraj gotovo imaš.

Največji krivec je holesterol. Dajo ljudem statinsko zdravilo – škodljiv vpliv na jetra in povečano tveganje za raka dojke, sladkorne bolezni in izgubo spomina.

TVOJE TELO ŽELI BITI ZDRAVO, vsak dan proba ozdraviti naše napake. Če ga vedno znova zafilamo s cigareti, alkoholom, nezdravo hrano, brez gibanja, tega enostavno ne zmore. Od enega do drugega obroka mu to preprečuješ. Čudovito delovanje rastlin (brazilski oreščki in ohrovt znižujejo LDL holesterol, kurkumin v kurkumi blokira karcinogene, ...). Rakave celice: kurkumin ima sposobnost, da samouničevalni mehanizem reprogramira v rakave celice, tudi aktivira receptorje smrti z aktiviranjem encima kaspaza.

Kaj pa delamo mi:

- Cigarete: s kajenjem se ustvarjajo prosti radikali, ki telo osiromašijo za antioksidante – izničiš dobro delo rastlin
- Cvrtje hrane (pečenje v olju): hlapi, ki nastajajo ob tem so kancerogeni – kemikalije z mutagenimi lastnostmi. Najslabše je meso: heterociklični amini – mišično tkivo, podvrženo visoki temperaturi
- Peka na žaru: policiklični aromatski ogljikovodiki (PAH) – kancerogeni (enaki tudi v tobačnem dimu). Tveganje za zdravje, tudi ko živiš v bližini restavracij (najslabše kitajske – veliko rib). Poškoduje se DNK človeških pljučnih celic. Praženje slanine – nitrozamini. Tudi cvrtje jajc sprošča kancerogene hlapce. Več pljučnega raka med kuharji.

Bolezni in hrana

Možganske bolezni

- Alzheimer (demenca): v možganskem tkivu obloge iz amiloida
- Kap (krvni strdek)

Kaj jih preprečuje:

- Vlakinine – ne vemo točno, kako varujejo možgane. Vlakinine so samo v rastlinah. Stročnice, oves, oreški, jagodičje, rjavi riž, polnozrnata moka.
- Kalij: vsaka celica ga potrebuje: zelena zelenjava, stročnice, sladki krompir
- Citrusi: fitohranilo hesperidin – povečuje pretok krvi, tudi v možgane (pa za tiste, ki imajo mrzle noge in roke)
- Joga, meditacija (vpliv meditacije je znanstveno dokazan)
- 7 do 8 ur (ponoči!) spi. Ne več ne manj
- Antioksidanti!

Antioksidanti – razlaga: rastline dobijo energijo od sonca. Fotosinteza = klorofil lovi sončno svetlobo. Nastajajo gradbeni zidaki – elektroni. Iz nizkoenergijskih elektronov v rastlini nastajajo visokoenergijski elektroni (shrani se sončna energija). Jemo rastline (ali živali, ki so jedle te rastline) ⇔ elektroni v naše celice. Mitohondriji prevzamejo z energijo napolnjene elektrone rastline in uporabijo kot gorivo. POZOR! Točno določen čas, skrben proces. Elektroni so nabiti z energijo, hlapljivi kot bencin (tudi je bencin iz tega – fosilno gorivo – rastline, ki so shranile visokoenergijske elektrone). Telo mora biti previdno, počasi sproščati elektrone. Izkoriščene elektrone telo prenese v kisik. Kisik čaka, bi rad preveč, išče zablodel visokoenergijski elektron (cca 1 do 2% elektronov lahko prosto luta), če ga zgrabi kisik nastane superoksid (prosti radikal), molekula, ki je nestabilna, zunaj nadzora, silovito reaktivna. Rzsaja, poškoduje DNK, sledi poškodba genov, mutacija v kromosomih, rak. Obramba je **antioksidant – iztrga kisiku elektron**. Tisto sadje, ki ima antioksidante, ne porjavi hitro na zraku. Pomaranče, limone, kivi, mango, mandarine, ananas, zelišča, začimbe, zelenjava, pivo (moreš mislit), žafran, cimeti, origano, majaron, klinčki, muškati orešček, kurkuma, bazilika, peteršilj,

Živalske maščobe zvišajo tveganje za demenco za 600%, vpliva tudi genetika (gen ApoE), ki ustvarja beljakovino, ki prenaša holesterol v možgane.

Tudi raven AGE (siva mrena, otrdelost žil) – napredna glikacija = izguba sirtuinskega delovanja (da se milijarde kilometrov DNK v nas ne zapletejo). Pride od: cigaretne dima, mesa, predelanih živil, sira.

Za možgane pomembna aerobna telovadba.

SKRBI, DA NE IZGUBIŠ SEBE IN LJUBIH LJUDI ŠE PREDEN UMREJO.

Rak prebavil

Verjetnost, da ga dobi povprečna oseba je 1:20.

Kaj ga preprečuje:

- Tranzitni čas naj bo kratek (od ust do WC školjke), skrbimo za živahno gibanje črevesja.
- Kurkuma (kurkumin), kar se ne vsrka v kri, konča v debelem črevesju
- Fitati: fižol, grah, čičerika, leča, semena, oreščki – detoksificirajo odvečno železo v telesu, ki sicer ustvari posebno škodljive proste radikale (hidroksilni radikali). Fitati ciljajo tumorske celice in vzpodbujajo celice ubijalke raka ter onеспособijo dotok krvi k tumorjem.
- Jagodičje (maline, borovnice, jagode, brusnice): odpravljanje rektalnih polipov iz katerih se lahko razvije rak

Meso poviša verjetnost za raka. Zakaj:

Heme-železo (kri, mišice) – če ga je premalo, gre za slabokrvnost, če preveč, se lahko razvije rak. Človek nima mehanizma, da bi se znebil preveč železa. Razvili smo se tako, da telo uravnava absorpcijo železa: če po telesu ne kroži dovolj železa, črevesje poviša absorpcijo. Ta mehanizem deluje kot termostat, deluje le pri ne-heme različici železa, ki je v rastlinski prehrani. Ko je železa v krvi dovolj, telo 5x učinkoviteje blokira absorpcijo iz rastlinske kot iz živalske hrane. Pri živalski hrani termostat ne deluje. Pomaga tudi darovanje krvi 😊, železo VUN! Dodatki železa pri slabokrvnosti povišujejo oksidativni stres, ni dobro. Boljše, da ješ: polnozrnata žita, stročnice, oreščke, semena, suho sadje, zelena listnata zelenjava, sadje (vitamin C poviša absorpcijo železa).

Rak trebušne slinavke (pankreas)

- Cigareti, alkohol
- Maščobe iz živalske prehrane

Študija 30.000 delavcev v perutninskih klavnica in industriji: ali je večje tveganje za raka trebušne slinavke in jeter? Klavci piščancev: 9x višje (npr. kadilci: 2x višje). Jedci piščanca – 72% višje tveganje za vsakih 50 g piščanca (1/4 prsi). Enako tveganje za limfom in levkemijo. Vlogo pri tem tveganju imajo sredstva za vzpodbujanje rasti v krmilih. Je pa težje to dokazati kot npr. raka zaradi azbesta. Npr. »ščetkarji salam«, ki krtačijo plesen s salam imajo čisto specifične bolezni.

Rak požiralnika

Preventiva: ne pij alkohola, ne kadi, ne vdihuj dima + izločitev refluksne bolezni

Kislinski refluks (zgaga) lahko povzroči spremembe na požiralniku (Barretov požiralnik - celice želodca se zaradi stalnega vnetja preselijo v požiralnik - predstopnja raka in rak).

Živalska maščoba (ne pozabi, maščoba je v vseh živilih živalskega izvora: meso, mlečni izdelki, jajca): 5 minut po zaužitju se mišica zapiralka (sfinkter) na vrhu želodca sprosti in spusti kislino v požiralnik, sprosti se hormon holecitokinin. Zdravila za zgago lahko prispevajo k pomanjkanju hranil, zvišanju tveganja za pljučnico, črevesne okužbe in zlome kosti.

Lahko se zgodi premik dela želodca v prsno votlino = hiatalna hernija ali kila; vpliv pretrdega blata – ponovno vlaknine, vlaknine, vlaknine, ki so samo v rastlinah. Prenapenjanje lahko privede do hemoroidov ali celo potisne krvni tlak v noge – krčne žile. **Naše telo se je razvilo v pričakovanju tekočega rastlinskega toka, da odplakne stran, kar ni dobro** (holesterol, estrogen, svinec, živo srebro, ...).

Varovalka: rdeča, oranžna in temnolistnata zelenjava, jagodičje, jabolka, citrusi

¾ človeških bolezni izvira iz živalskega kraljestva. Prevlada ljudi nad živalmi je odprla Pandorino skrinjico infekcijskih bolezni:

- Tuberkuloza: udomačitev koz
- Ošpice, črne koze: mutirani virusi krav
- Oslovski kašelj: svinje
- Trebušni tifus: piščanci
- Gripa: race
- Gobavost: vodni bivol
- Prehlad: konj

Ko bolezenske klice preskočijo pregrado med vrstami, se lahko prenašajo z osebe na osebo. Npr. HIV (AIDS) od pobijanja primatov in uporabe za hrano (opice).

A korona? Vsi SARS virusi so od živali. Zato, evo, ne razumem, zakaj se o tem ne piše več in govori in razmišlja, kako to preprečiti, ne pa iskati cepiva, ker bo vedno nek nov virus ali bo obstoječi mutiral, dokler bomo tako grozljivo ravnali in redili živali ter jih seveda jedli. Pa še, cepiva na grozljiv način testirajo na živalih.

Infekcijske bolezni preprečimo z zdravim imunskim sistemom. Imunski sistem (organi, bele krvničke, beljakovine (protitelesa)) varuje telo pred tujimi vdiralci. Koža brani, bele krvničke napadejo, aktivirajo se naravne celice ubijalke – kako prepoznajo? Označijo jih, druga vrsta belih krvničk – limfociti B. Vsak limfocit B ustvarja eno vrsto protiteles. Ni npr. eden za cvetni prah, temveč za vsakega vdiralca drug. Čaka, če bo prišel tak strup npr. pikne te riba, tako začne poseben limfocit B za to vrsto strupa klonirati milijone protiteles – odbije toksin, živimo naprej. ČUDEŽ NARAVE! S staranjem imunska funkcija zamira. Cilj cepljenja je pripraviti imunski sistem za proizvodnjo protiteles proti specifičnemu patogenu. Ohrovt, brokoli – proizvodnja protiteles v celicah. Črevesna sluznica: intraepitelijski limfociti prekriti z Ah receptorji, ki aktivirajo celice. Navzočnost zelenjave v črevesju je znak za prebuditev imunskega sistema, jej jo pri vsakem obroku. Cvetača, zelje, ohrovt varujejo tudi pred patogeni iz okolja (zrak, toksini). Primer: 3 jabolka ali žlica rdeče čebule na dan za polovico zmanjša toksičnost dioksinov. Rdeča pesa, česen – čisti pljuča. Jagodičje: vseh barv: preprečuje, zmanjšuje, popravlja škoda zaradi oksidativnega stresa in vnetja, poviša raven naravnih celic ubijalk v telesu (BOROVNICE!). Kardamom gre v boj proti rakavim celicam, probiotiki (surovo sadje, zelenjava, stročnice, kisló zelje).

Telovadba!: če otroci tekajo naokoli samo 6 minut, se raven imunskih celic zviša za 50%. Kako to deluje? 95% infekcij se začne na mukoznih (vlažnih) površinah, ki jih varujejo protitelesa IgA (imunoglobulin tipa A). IgA npr. v slini: varuje pred pljučnico in gripo. Največji sovražnik sline je mirovanje, sedeče delo. Enako slab je stalen in močen napor. V tednih po maratonih je 6x povečana možnost okužb dihalnih poti. IgA se zniža že po eni sami vadbi, kjer se naprezaš. Respiratorna infekcija sproži lahko tudi, da se zbudijo latentni virusi v telesu, ni treba, da si v stiku s kom. Kaj pomaga od hrane:

- Klorela (alge)
- Prehranski kvas (pahuljice) – nujno za športnike, tudi zmanjšuje občutek tesnobe, zmedenosti, jeze in dviguje občutek življenjske moči.
- Gobe – beli šampinjoni – 1 skodelica na dan za 50% poveča IgA in zadušijo vnetni odziv npr. alergije.

Zastrupitev s hrano

- Jajca + salmonela
- Perutnina + salmonela oz. kamplibakter
- Fekalne bakterije na mesu

V klavnica ptice iztrebijo s kovinskim kavljem, ki jim pogosto predre drobovje in prenese iztrebke na meso. V ZDA je v maloprodaji s fekalijami onesnaženo 90% mesa. Infekcije našega mehurja se prenašajo z mesa (*E. coli*). V kuhinjah imajo tisti, ki rokujejo z mesom več fekalnih bakterij, kot jih je na stranišču. Te bakterije vnesejo ljudje v svoj organizem, črevesje.

- Bakterija jersinija (*Yersinia spp.*) – v svinjini (vnetje oči, ledvic, srca in sklepov), v ZDA je več kot 2/3 tovrstnega mesa okuženega, zato, ker živali redijo natrpane. 100 kg prašič ima 1/2m² prostora. Zbolijo ljudje.
- Supermikrob – *Clostridium difficile* – povzročča psevdomembranozni kolitis (krči, bolečina, driska). To je bolnišnična okužba, ki verjetno prihaja iz mesa. V majhenm številu je *C. difficile* prisoten v zdravem črevesju. Ko pa jemljemo antibiotike, se poruši črevesna flora, lahko povzroči vnetna stanja, redko a lahko tudi smrtno nevarni toksični megakolon.

V hrano farmskih živali primešajo na milijone ton antibiotikov, da se živali hitreje redijo in ne podležejo stresnim razmerah v prenatrpanih halah in kletkah. 80% proizvedenih antimikrobnih zdravil gre v hrano živalim. Ti antibiotiki skozi meso, jajca, mleko, mlečne izdelke pridejo v telesa ljudi (najdemo jih v urinu).

Sladkorna bolezen

Diabetes grško pomeni »iti skoz«, »precejati«, mellitus latinsko pomeni »medeno sladek«. Gre za kronično povišane ravni sladkorja v krvi, ker trebušna slinavka ne zmore ustvarjati dovolj inzulina.

Pomanjkanje inzulina: diabetes tipa 1

Odpornost na inzulin: diabetes tipa 2

V krvi je tako preveč sladkorja, sledi preobremenitev ledvic in prelitje v urin. Diabetes tipa 2 je črna smrt 21. stoletja. Krivec je prehrana z veliko maščob in kalorij – dostopnost, oglaševanje in spodbujanje nezdravega življenjskega sloga.

Prebavni sistem razgrajuje ogljikove hidrate v enostavni sladkor (glukoza). To je gorivo, ki poganja vse celice v telesu. Da pride iz krvnega obtoka v celice, potrebuje inzulin. Vsakič ko kaj pojedemo, trebušna slinavka sprosti inzulin. Če tega ni, se glukoza nabira v krvi. Sčasoma to poškoduje krvne žile. Posledice: slepota, odpoved ledvic, srčni infarkt, možganska kap, poškodbe živcev. Slab krvni obtok in čut za tip v nogah in stopalih, slabo celjenje ran, lahko pride do amputacij nog!

Diabetes tipa 1: to je 5% diabetesa, imunski sistem pomotoma uničuje beta celice v trebušni slinavki, ki proizvajajo inzulin, potrebujemo inzulinske injekcije. Diabetes tipa 2 (starostni): trebušna slinavka sicer ustvarja inzulin, a ta ne deluje dovolj dobro. Njegovo delovanje ovira kopičenje maščobe v notranjosti celic mišic in jeter. Glukoza ne more v mišice, se sladkor poveča. Od kod maščoba: če jo ješ ali če jo imaš (tvoje telo).

Kaj povzroči inzulinsko odpornost v mišicah? Da razumemo vlogo prehrane, moramo razumeti, kako telo shranjuje gorivo: prebavni sistem razgrajuje zaužiti škrob v glukozo, ki vstopi v krvni obtok kot krvni sladkor, ki se shrani v mišicah, da se uporabi kot energija, ko je potrebno. Za vstop v mišice je potreben inzulin. Če ga ni, se poviša krvni sladkor, ki poškoduje življenjsko pomembne organe. Maščoba preprečuje glukozni vstop v mišice = intramiocelularni lipidi v mišičnih celicah. Debelost v otroštvu – že otroci lahko zbolijo za diabetesom tipa 2.

Učinek prelivanja: maščobne celice pri debelih nabreknejo in se lahko maščoba preliva nazaj v krvni obtok. Razlika med živalskimi in rastlinskimi maščobami: npr. palmitat (meso, mlečni izdelki, jajca) povišuje inzulinsko odpornost. Oleat (oreščki, olive, avokado) pa ne – varujejo telo. Veliko fižola, graha čičerike, leče, soje (stročnice) – manj tehtaš: nižji tlak, vitkejši pas (zmanjšanje trebušne maščobe), uravnavanje holesterola in inzulina.

Obseg trebuha in zdravje: izmeri obseg trebuha (ko je čisto sproščen, tam, kjer je najširši) in mora biti manj cm kot polovica tvoje višine! Abdominalna (trebušna maščoba) je najbolj škodljiva, ker je to maščoba okrog organov. Ta kazalnik se imenuje WHtR (Waist – to Height ratio).

Visok krvni tlak (hipertenzija)

Pri merjenju: višja številka je sistolični tlak: tlak v arterijah, ko se kri iztisne iz srca; nižja številka je diastolični tlak in pomeni tlak v arterijah, ko srce »počiva« med dvema utripoma. Povišan krvni tlak obremenjuje srce, lahko povzroči poškodbo krvnih žil v očeh in v ledvicah, krvavitev v možgane, arterije se lahko predrejo.

Dve najizrazitejši tveganji za smrt in bolezni:

- **Preveč soli**
- **Premalo sadja**

Sol: 40 Na, 60 Cl. Natrij je pomemben, dovolj ga dobimo že z zelenjavo. Preveč natrija – zadrževanje vode v telesu. Povišan krvni tlak je odziv telesa, da iztisne odvečno vodo in sol iz

sistema. Rabiš ga ½ čajne žličke na dan, dovolj ga je v zelenjavi. Telo se je razvilo v stroj za shranjevanje natrija. V preteklosti je bila sol pomembna za konzerviranje hrane, ni šlo drugače, danes tega ne rabimo. Kaj narediti: nič soliti hrane (kruh, kuhane, pečene jedi, solate,...) + čim manj predelane hrane + ne hodit ven jest. Dokaz: ljudstvo Janomamo (Amazonski pragozd), njihov tlak je do smrti 100/60. Sol sama lahko poškoduje žile: laserski Dopplerjev merilnik meri pretok krvi v tankih žilah v koži. Po obroku s soljo se pretok zmanjša, to omili vnos vitamina C (antioksidant blokira učinek Na). Vnos Na (soli) zatre delovanje ključnega antioksidantnega encima: superoksid dismutaza, ki detoksificira 1 mio prostih radikalov/sekundo. **Sir prispeva največ natrija v prehrano**, ker nas industrija ujame na limance s sladko in slano prehrano, naše brbončice otopijo in se nam zdi naravna hrana kot karton. Zakaj pa dodajajo sol:

- Če mesu dodajo sol, vsrka vodo – teža se poveča za do 20%. V kadavre piščancev vbrizgavajo slano vodo za povečanje teže
- Sol vzbudi žejo – slani prigrizki + gazirane pijače – ponavadi gre za isto korporacijo, ki to dvoje proizvaja

Če greš brat nalepke, skoraj ni predelanega živila brez dodane soli, potem pa še hrana kot pizza, sir, kruh, testenine, slani prigrizki, pecivo, ... Kaj pa naj naredim? Zdržati nekaj tednov brez soli, da začnejo brbončice spet okušati naravno hrano, uporabljaj več naravnih začimb; ne jej zunaj, minimiziraj predelano hrano, polnovredna rastlinska hrana.

Krvni tlak povišuje tudi alkohol. Idealni je 110/70 (lahko tudi manj), iz lastnih izkušenj rečem, da je tudi genetika tu vplivna, vendar se da s pravo hrano in pijačo ter gibanjem in pravo telesno težo zelo pomagati.

Kaj je problem pri medicinskih priporočilih glede krvnega tlaka (manj soli, manj mesa...), ker ne povejo naravnost, kaj bi bilo treba storiti (brez soli, brez mesa,...), ne verjamejo, da bi bili ljudje sposobni. Morali bi po resnici povedati in pustiti ljudem, da samo odločijo. Temu je v osnovi tudi namenjeno moje pisanje. Pa še nekaj, čisto na koncu, tik pred smrtjo, ko se že mučiš v bolnici, ti pa dajo listek in tudi tako te hranijo: NOBENIH BELJAKOVIN ŽIVALSKEGA IZVORA. In ti v bolnici kuhajo vodene čorbe iz karfijole (res bljek, vse razkuhano in brez okusa). Tak listek je dobil moj tast nekaj dni pred smrtjo, škoda, da ga nisem shranila. A ko je pa res prepozno, pa povejo. Meni je to grozljivo. Pa še tako čudno napišejo »..nobenih beljakovin..«, pa kakšen preprosti človek to sploh razume? Zakaj naravnost ne napišejo: nič mesa, nič rib, nič mleka, nič mlečnih izdelkov, nič jajc, nič soli, nič cukra ... ali pa en stavek: ješ lahko samo rastline in piješ vodo. Pa zakaj mu tega niso prej povedali? Jaz sem mu poskusila kaj povedati, pa ni šlo. Polno je zaupal v zdravnike, če bi mu oni tako rekli, bi morda, rečem samo *morda*, kaj spremenil. Kakorkoli, šanso bi mu dali. Npr. vedeti je treba: če ne pojem 5 sadežev na dan (velikost treh skodelic) z veliko verjetnostjo ne bom dolgoročno zdrav/a.

Kaj je še dobro za normalen krvni tlak:

- Zmleto laneno seme
- Hibiskus čaj (splaknit usta po pitju, ker je kisel)
- Lubenica (ne pozabit, moški, to je tudi sadež za erekcijo)
- Zelenjava, predvsem surova

Moč dušikovega oksida v telesu (NO). Je sel (ne sol) v telesu – »Sezam, odpri se!« Ko se sprošča iz endotelija (celic notranje plasti arterij), signalizira mišičnim vlaknom notranje strani arterij, naj se sprostijo – pretok krvi se poveča. Tako delujejo tablete nitroglicerina (enako deluje viagra 😊). Dušikov oksid proizvaja encim NO sintaza. Sovražniki so prosti radikali, ki govtajo NO ali celo prisilijo NO sintazo, da črpa dodatne proste radikale. Če ni dovolj NO, arterije otrdijo, poviša se krvni tlak, infarkt. Zato moraš cel dan preplavljat telo z rastlinsko prehrano, da zadušiš proste radikale in se lahko NO vrne na delo ohranjanja delujočih arterij.

RDEČA PESA, SOK RDEČE PESE: **športniki!!** Zelo učinkovito ustvarja energijo, spiti 2-3 ure pred tekmo. Zelenjava z veliko nitrati: rukola, rabarbara, koriander, solata, bazilika, pesini listi, blitva. Kaj je potem še učinek (žile delujejo kot treba): izboljšana spolna funkcija, izboljšana pretok krvi v možgane (zdravje, umsko delo, živahnost).

Bolezni jeter

Lahko živiš brez vranice, žolčnika, z eno ledvico ... ne moreš pa biti čisto brez jeter. So naš največji notranji organ, 500 različnih nalog imajo:

- Varnostnik
- Kar vsrkamo vase skozi prebavni trakt ne gre takoj v krog po telesu
- Kri iz črevesja najprej v jetra, hranila se presnovijo in toksini nevtralizirajo

Najpogostejši vzrok za bolezni jeter = hrana in pijača:

- Alkoholna bolezen jeter
- Maščobna bolezen jeter

Film »Super veliki jaz« režiser Morgan Spurlock: je en mesec jedel izključno v McDonaldsu. Teža, krvni tlak, holesterol – vse je šlo gor. Tudi jetrni encimi so se povečali, kar je znak, da jetrne celice umirajo in svojo vsebino zlivajo v krvni obtok. Nabiranje krvnih maščob v jetrih je povezano z vnosom mesa in gaziranih pijač. 1 piksna gazirane pijače na dan poviša verjetnost za zamaščena jetra za 45%. Holesterol, ki je v jajcih, mesu in mlečnih izdelkih lahko oksidira in sproži vnetno reakcijo – odvečna maščoba v jetrih. Holesterol v jetrnih celicah kristalizira in povzroči vnetje. Bele krvničke poskušajo obdati kristale holesterola, vendar pri tem odmrejo in izlijejo vnetne snovi. Povišan holesterol je napovednih ciroze in raka jeter. Hepatitis:

- Hepatitis A s hrano (onesnaženo s fekalijami)
- Hepatitis B s krvjo
- Hepatitis D – samo že okuženi z B
- Hepatitis C – najslabši (na pomoč alga klorela) – s krvjo (igle, zobne ščetke, britvice)
- Hepatitis E – zoonotska bolezen (z živali na ljudi), največ svinja (lahko smrtno za nosečnice)

Za jetra dobro: ovseni kosmiči, polnozrnata moka, antocianini: jagode, grozdje, slive, rdeče zelje, rdeča čebula, vijoličasti sladki krompir, brusnice, borovnice - vse sveže ali zmrznjeno. Ostali načini - ni isto.

Krvni rak

Navadno nastane v kostnem mozgu, kjer nastajajo bele krvničke (levkociti – proti infekcijam), rdeče krvničke (eritrociti - kisik) in krvne ploščice (trombociti – strjujejo kri).

- Levkemija (nenormalne bele krvničke, ki se ne morejo bojevati proti infekciji, izrinejo tudi zdrave)
- Limfom: rak limfocitov – posebne bele krvničke, ki v limfnih vozlih ali bezgavkah filtrirajo kri. Limfom izrine zdrave celice
- Mielom – rak plazmatk (še ena vrsta belih krvničk, ki proizvaja beljakovine (protitelesa)), ki se prilepijo na vdiralce in okužene celice, da jih nevtralizirajo ali označijo za uničenje. Izrinejo zdrave celice in ustvarijo nenormalna protitelesa, ki lahko zamašijo ledvice.

Spet na pomoč zelena zelenjava. SULFORAFAN – aktivna sestavina v kapusnicah (brokoli, ohrovt, zelje, cvetača, kitajsko zelje, koleraba, rukola, redkev), ki v petrijevki (v laboratoriju) ubije človeške levkemične celice + vsa kuhana zelenjava + citrusi + kurkumin (za vse vrste rakov). So živalski virusi vključeni v človeške rake? Višje stopnje krvnih rakov: kmetje, delavci v klavnicah, mesarji, uživanje perutnine.

Bolezni ledvic

Ledvice predelajo 150 litrov krvi, da ustvarijo 1 do 2 litra urina! Če ne delujejo dobro, se odpadne snovi kopičijo v krvi: šibkost, zasoplost, zmedenost, moten srčni ritem. Zamenjava oz. dializa (stroj čisti kri). Ključne so za bolezni srca, od katerih umreš prej kot od odpovedi ledvic.

Beljakovine v urinu – zdrave ledvice trdo delajo, da zadržijo beljakovine v telesu, če jih spuščajo v urin, je lahko znak, da ledvice pešajo. 3 vzroki – živalski izdelki:

- Živalske beljakovine
- Živalska maščoba
- Holesterol

Tudi sladka hrana škodi ledvicam, ker poviša krvni tlak in sečno kislino, kar škodi ledvicam. Visok vnos živalskih beljakovin povzroči hiperfiltracijo – preveč delajo (občasno to ni problem, rezervno delovanje ledvic), če pa pogosto, to je problem. Rastlinske beljakovine ne povzročijo stresa za ledvice, ker ne povzročijo vnetja, kot lahko povzročijo živalske beljakovine. Živalske beljakovine povzročijo tudi več kisline (več aminokislin, ki vsebujejo žveplo). Sadje in zelenjava pa spodbujata nastajanje baz. Kako to deluje: »tubularna toksičnost« - škoda na majhnih, krhkih cevčicah, kjer nastaja urin. Da bi ublažile kislino, ledvice ustvarjajo amoniak (baza), kar je kratkotrajno koristno in na dolgi rok toksično.

Ledvični kamni

Rastlinska hrana je alkalna – razkisa urin. Ledvični kamni so trde mineralne usedline, ki jih povzročajo živalske beljakovine, ki zvišajo kalcij, oksalate in sečno kislino (meso in sol je najslabše). Za alkalnost so najboljše stročnice in zelenjava. Naredi sam test PH urina: rdeče

zelje zmiksaj in precedi, zlij na urin. Če postane moder, je v redu. Če ostane rdeč ali rozast – ni v redu (preveč kisel). No, če maš pa slučajno lakmusov papir, pa pusti zelje za jest 😊.

Fosfor – čezmerno: tveganje za odpoved ledvic, srčno popuščanje, srčni infarkt, poškoduje krvne žile, izgubo kosti, pospeši staranje. Pomembno je, koliko ga absorbiraš: v hrani od živali (mleko, mlečni izdelki, jajca, meso – ribe so tudi meso in vsa predelana hrana, ki to vsebuje) je fosfor kot fosfat, v rastlinski hrani kot fitat. **Najslabša oblika so fosfati v prehranskih dodatkih.** To obliko dodajajo v pijače s KOLO in mesu, da poudarijo barvo, telo skoraj 100% absorbira ta fosfat. V ZDA (ne vem, kako je pri nas), ni treba proizvajalcem razkrivati in lahko v meso dodajajo 11 različnih fosfatnih soli! **NE KUPUJ NIČESAR, KAR VSEBUJE BESEDO FOSFAT ALI OJAČEVALEC OKUSA.** Odločitve glede kaj je varni aditiv in kaj ne (prehranski dodatek) se ne sprejmejo neodvisno, ogromen vpliv proizvajalca ali celo sam odloča ali je nekaj varno in kaj ne. Pepsi Co. npr. v enem letu porabi 9 mio USD za lobiranje v kongresu. Zakaj, le zakaj?

Rak ledvic

Tobak – nitrozamini v tobačnem dimu (nevarno tudi pasivno kajenje). Tudi, če ti ne kadiš, je nevarno. Ostanke dima se primejo na stene in druge površine.

Nitrozamini v mesu: ena hrenovka jih ima (in še nitrozamide) toliko kot 4 cigarete.

Nitriti: v mesu za obstojnost barve in preprečevanje botulizma. Nitriti postanejo kancerogeni (rakotvorni), ko se spremenijo v nitrozamine in nitrozamide, to se zgodi, ko so navzoči amini in amidi, ti so v živalskih izdelkih. V primeru rastlin pa C- vitamin in drugi antioksidanti to preprečijo (najbolj rukola, ohrovt).

Rak dojke

Ko zaznajo tumor, je lahko navzoč že 40 let ali več. Zgodnje odkritje je v resnici pozno. Nekateri raki dojke se lahko začnejo že v maternici in so povezani z materino prehrano. Lahko umremo skupaj s tumorji, ne zaradi njih. Hitrost podvajanja rakavih celic (večina rakov se začne z eno samo celico) je taka: v samo 30 podvojitvah 1 rakava celica naraste na milijardo celic. Celica pri raku dojke se lahko podvaja v 25 dneh ali v več tisočih dneh. Kam v tem razponu pademo je odvisno od hrane (po moje še od stresa, blokad, ki jih imamo na svojem energijskem telesu). **ŽENSKE, POZOR!**

- Bodite brez alkohola
- Polnovredna rastlinska prehrana
- Normalna teža
- Telovadba, ker znižuje raven estrogena (živahna hoja, hribi, ostalo ... vsaj eno uro na dan)

Kancerogen ni sam alkohol, ampak produkt razgradnje alkohola acetildehyd. Pomaga (encim estrogen sintaza, ki spodbuja rast raka dojke) proti temu: črno grozdje, jagode, granatno jabolko, šampinjoni.

Melatonin in rak dojki: naši predniki so polovico življenja preživeli v temi. Na sredini možganov leži žleza česarika, ki ustvarja hormon melatonin. Ko se stemni, se aktivira in izloča melatonin v krvni obtok. Vrhunec med 2. in 5. uro zjutraj. Melatonin zatira rakavo rast. Če pa je umetna luč, se ta ne tvori. Kje sploh še je prava tema in tišina? Delo v nočni izmeni, bedenje ponoči, delo ponoči, ... zviša tveganje. Zelenjava prispeva k povišanju melatonina.

Heterociklični amini – rakotvorne snovi v pečeni hrani. HCA - kemikalije, ki nastanejo, ko se mišično meso (vse, tudi ribe – ko rečem meso, so to tudi ribe, raki, školjke, ker tudi je vse meso) pripravi z visoko temperaturo: cvrtje, pečenje v ponvi, pečici, žaru. PhIP, eden najpogostejših HCA v pečenem mesu povzroča podobne učinke kot estrogen – rast tumorjev v dojki. Kancerogeni iz pečenega mesa najdejo pot v izvodila dojke. HCA tudi v pečenih jajcih in zelo hud vir: cigareti in cigaretini dim. NE KADI! Preverjanje, kako hitro se širi rak – celice dajo v invazivno komoro in proučujejo, kako hitro prebijejo membrano. Ko dodajo PhIP se celice začnejo pospešeno prebijati.

Holesterol – rak se hrani s holesterolom LDL. Tumorji posrkajo holesterol, da se v krvi zniža. Verjetno ga rak uporablja za ustvarjanje estrogena in da se razširi. Reševanje s statini (zdravili proti holesterolu)? Statini pomenijo 2x višje tveganje pri dveh vrstah raka (invazivni duktalni karcinom in invazivni lobularni karcinom).

Nekaj jabolka na dan prežene onkologa stran 😊 (najbolj lupina, seveda)! Križnice: ohrovt, brokoli – spodbujajo detoksifikacijske encime v jetrih.

Matične celice raka dojke: matične celice so osnovne celice za gradnjo telesa, ključne za popraviljanje škode v telesu (rast kože, kosti, mišic). Tkivo dojke jih ima naravno veliko (v nosečnosti se razvijejo nove mlečne žleze). Lahko delujejo proti nam – gradnja tumorjev. Zato se lahko rak dojke vrne po več desetletjih; tumorja npr. ni, a so matične celice (starševske) rakave. Ponovno pride na sceno: !Brokoli 🥦 (in druge kapusnice). Sulforafan zatira sposobnost matičnih celic raka, da tvorijo tumorje. Ne pozabi, 40 minut pred kuhanjem ga nareži oz. natrgaj, da se tvori sulforafan. Ne kuhaj ga dolgo. Pa laneno seme. Ne pozabi, vedno zmleto, da ga lahko črevesje uporabi – omega 3 maščobne kisline in lignani. Fitoestrogeni, ki omilijo učinke telesnega estrogena. Ena žlička lanenega semena na dan podaljša menstruacijo za en dan, kar pomeni manj izpostavljenosti estrogenu in manj raka dojke. Sulforafan in lignani aktivirajo dobre bakterije v našem črevesju. Jemanje antibiotikov uniči črevesne bakterije, jemlji jih čim manjkrat. Če bi res bilo ekstra pomembno in nujno. Jej tudi jagodičje, polnozrnata žita, zelena temnolistnata zelenjava. Laneno seme tudi zviša raven endostatina v dojkah – beljakovina, ki pomaga ustaviti dotok krvi v tumorje. Soja – še en fitoestrogen – izoflavon. Sta dve vrsti receptorjev estrogena: alfa in beta. Visoka raven estrogena dobra za kosti, slaba za raka dojke. Ideal bi bil »selektivni modulator receptorjev estrogena« in bi imel na eno tkivo (kosti) proestrogenski in na drugo tkivo (rak dojke) antiestrogenski učinek. Vesela novica! To obstaja in

to so fitoestrogeni v soji, pomagajo reaktivirati gene BRCA 1 in 2 – supresorski geni, ki popravljajo DNK = zavirajo raka. Mutacije teh genov lahko povzročijo obliko dednega raka dojke (zato si je Angelina Jolie dala odrezati obe dojki); cca 2,5% raka je pripisati dednosti. Bolnice imajo ta gen, vendar tumorji dojke s procesom – metilacija – zatredo izražanje gena. Soja – izoflavoni – pomagajo ponovno vključiti gen oz. zaščitno genov BRCA. Dobro je uživati sojo že v otroštvu.

+ zeleni čaj + šampinjoni.

Duševno zdravje

Je izredno pomembno tudi za telesno zdravje. **Arahidonska kislina** (večinoma v piščancu in jajcih) lahko povzroči vnetje možganov. Telo presnavlja te kisline v več različnih vnetnih kemikalij. Npr. aspirin deluje tako, da blokira spremembo arahidonske kisline v te vnetne končne produkte. To vnetje ni vedno slabo: če se pikneš na trn, mesto postane rdeče, vroče, oteklo, to je znak, da telo uporablja arahidonsko kislino, da sproži vnetni odziv in pomaga preprečiti okužbo. Telo to kislino samo proizvede, ne potrebuje je še dobiti s hrano. Višja je raven te kisline, večje tveganje za depresijo in samomor. 5 virov: piščanec, jajca, govedina, svinjina, ribe. Že eno jajce na dan to kislino občutno zviša.

Depresija: monoaminska teorija: milijarde živcev v možganih komunicirajo s pomočjo kemikalij – neurotransmiterjev. Ravni pomembnih monoaminov (tudi serotonina in dopamina) nadzoruje encim monoaminska oksidaza (MAO), ki razgrajuje odvečne monoamine. Pri depresivnih ljudeh je raven tega encima povečana. Teorija: da depro povzročajo nenormalno nizke ravni monoaminskih neurotransmiterjev (preveč MAO). Na tem bazirajo antidepresivi.

Naravni antidepresivi (naravno zavirajo MAO): jabolka, jagodičje, grozdje, čebula, zeleni čaj, klinčki, origano, cimet, muškatni orešček.

Triptofan v prehrani (aminokislina) je zidak za serotonin, omogoča, da pride kri v možgane, če tega ni v prehrani: razdražljivost, jeza, depresija. V semenih, žafranu (že vohanje žafrana pomaga), kava. Izjemno pa škodijo umetna sladila – kot aspartam, saharin (ta umetna sladila so v dietnih pijačah, čikgumiju, mentolovih bonbonih, bonbonih, soku, pudingu, marmeladi, ...). Pomaga tudi telovadba in likopen (v paradižniku) ter folati (vitamin B): stročnice in zelena listnata zelenjava.

Rak prostate

Mleko in rak prostate: ljudje smo edina vrsta, ki uživa mleko po dojenju in to od druge vrste. Vsa hrana živalskega izvora vsebuje spolne steroidne hormone kot je estrogen. Danes krave molzejo skoraj vse obdobje brejosti, ko so razmnoževalni hormoni še posebej visoki. To uživanje povzroča še: akne, nižja plodnost pri moških, prezgodnja puberteta. Mati narava da kravi mleko, da telček zraste in pridobi 100 kg in več v nekaj mesecih. Mleko pa spodbuja rast tumorjev (tudi, če gre za organsko rejo krav).

Jaica, holin in rak: holin v jajcih povzroča napredovanje raka.

Kapusnice (brokoli ohrovt, zelje, cvetača), laneno (zmleto) seme, soja, česen, čebula, leča, čičerika, grah, fižol - kot že sedaj veš, pa pomagajo zdraviti in preprečevati.

IGF-1

Ko se staramo, se tveganje za smrt zaradi raka povečuje. Po 85-90 letu pa se znižuje! Temu je vzrok inzulinu podoben rastni hormon IGF-1. V telesu vsak dan cca 50 milijard celic odmre in toliko novih nastane. Ko rastemo, se celice ne večajo, samo več jih je. Odrasel človek ima 40 bilijonov celic, otrok 10 bilijonov. Uravnoveženo: odmrla=nova. Če več novih – tumor. Telo se ohranja v ravnovesju tako, da vsem celicam pošilja kemične signale – hormone. Ključni je IGF-1, ko rastemo, da je več, potem se raven zniža. Višji IGF-1, višje tveganje za raka.

Laronov sindrom – pritlikavci: nesposobnost telesa, da ustvarja IGF-1, toda! Skoraj nikoli ne dobijo raka.

Kako izključiti odvečne rastne signale? Sproščanje IGF -1 sproži uživanje živalskih beljakovin. Kaj narediti? Sedaj že veš.

Parkinsonova bolezen

Grozno je biti v bolnici in umreti v bolnici. Druga najpogostejša nevrodegenerativna bolezen (za Alzheimerjem). Tresavica, otrdelost udov, občutek za ravnotežje, težka hoja. Parkinson je odmiranje specializiranih živčnih celic na območju možganov, ki nadzorujejo gibanje. Tveganje povečujejo poškodbe glave (boksarji, nesreče, ...), onesnaženo okolje in hrana. Kemikalije se prenašajo skozi materino mleko iz generacije v generacijo (npr. DDT). Prvorojenci skasirajo največ toksinov skozi prvo nosečnost in dojenje. Zato v prvi vrsti skrbeti, da ne vnašamo toksinov vase, ker se prenašajo naprej. Otroci so najbolj občutljivi za kemikalije, ker imajo največji vnos hrane in tekočine glede na telesno težo. Študija 2012 v ZDA – Kalifornija: rezultat: Vsi imajo preveč arzena, pesticida dieldrina, dioksinov, DDE (stranski produkt DDT-ja).

Arzen: perutnina, tuna, riž (bel in rjav)

Svinec: mlečni izdelki

Živo srebro. Morska hrana (razen morske alge in trave)

PCB, DDT: meso, predvsem ribe (ljuba morja so kanalizacija človeštva)

Heksaklorobenzen: mlečni izdelki, meso

Perfluorokemikalije (PFC): ribe, meso

Dioksini: maslo, jajca, predelane mesnine

Planet smo tako onesnažili, da kemikalije padajo na zemljo z dežjem – gre v prehranjevalno verigo, ne glede na to v katerem okolju si. Krava mlekarica pred zakolom poje 35 ton rastlin. Kemikalije se shranijo v maščobi in ljudje to pojejo. To je tudi razlog, zakaj jesti pri dnu prehranjevalne verige.

Kajenje: tobačna industrija – dobra za državo, več davkov, ljudje hitro po upokojitvi umrejo - manj pokojnin je treba plačati. Ker ne dočakajo starosti, tudi manj Parkinsona.

Paprika, paradajz, krompir, melancani (razhudnikovke) treba jest.

Mleko – veliki krivec – onesnaženost z nevrotoksini. Zvišana raven organoklorinskih pesticidov, tudi DDT, tudi PCB-ji. Škoda nastane zlasti v delu možganov, ki je odgovoren za bolezen – črna snov (*substantia nigra*). Nevrotoksične kemikalije kot je **tetrahidroizokinolin**, spojina, ki so jo uporabili za vzpodbuditev parkinsonizma pri primatih (opicah) v laboratoriju **se nahaja zlasti v SIRU**. Ob uživanju se vse življenje nabira v organizmu. Uživanje mleka in ml. izdelkov zniža krvno raven sečne kisline, ki je pomemben možganski antioksidant, ki varuje celice pred antioksidativnim stresom, ki ga povzročajo pesticidi. Preveč sečne kisline pa tudi ni o.k. – putika (kristalizacija v sklepih), srčna bolezen, bolezen ledvic. Prehrana na rastlinski osnovi pomeni zlato sredino za sečno kislino. Jagodičje: čim dlje ostaja blato v črevesju, več nevrotoksičnih kemikalij iz prehrane se vsrka. Z jagodičjem se celice bolje upirajo škodljivim učinkom pogostega pesticida.

Biomagnifikacija – biološko povečanje onesnaževal. Svinec se kopiči v živalskih kosteh, živo srebro v živalskih beljakovinah (zato jajčni beljak vsebuje 20x več živega srebra kot rumenjaki). Obstojna lipofilna organska onesnaževala (PLOP) se kopičijo v živalski maščobi.

2 kavi=4 črni čaji=8 zelenih čajev – kofein varuje človeške živčne celice pred uničujočimi učinki pesticidov.

Salicilna kislina (aspirin) redči kri in varuje proti raku, vendar ima tudi stranske učinke. Namesto tega je boljše:

- Kurkuma
- Vse začimbe (čili, paprika, ...)

Salicilna kislina je obrambni hormon rastlin. Organsko pridelana hrana jo ima več, ker je ne škropijo in se vsebnost kisline zviša, ko se rastlina brani pred žuželkami.

Nasvet: 4 ure pred kolonoskopijo 8 kapljic olja poprove mete (daj si v malo vode ali čaja) ali pa spij metin čaj.

Manipulacija z ljudmi in nevednost

1. Zdravniki niso izobraženi glede prehranjevanja
2. Zdravniki so tudi v službi farmacije
3. Moč lobijev, politike, kmetijstva – prehranske smernice. Npr. lahko rečejo »jejte več sadja in zelenjave« to nikomur ne škodi. Ne rečejo: ne jejte mesa, rib, mlečnih izdelkov, jajc, olja, sladkorja, gaziranih pijač, predelane hrane, ... ker bi to škodilo mnogim industrijam. Sporočilo zavijejo v, povprečnemu človeku, nerazumljive smernice: »jejte manj nasičenih maščob, transmaščob (navajajo se biokemične sestavine), ... Npr. ko je v ZDA nek

uslužbenec svetoval v okrožnici ministrstva za kmetijstvo brezmesne ponedeljke je povzročil vihar ogorčenja »ogroženih« in je moralo ministrstvo okrožnico preklicati.

Zadnji napotki

Glavno vodilo: ČE JE ZRASLO NA POLJU, GOZDU, ... POJEJ. ČE JE PRIŠLO IZ TOVARNE, NE POJEJ (predelano ob pogoju, da ni dodano nič – ovseni kosmiči) ali da ni odvzeto nič (rafiniran riž – bel riž). Boljše/slabše: mandlji/mandljevo mleko.

Težko je kar naenkrat tako jesti in piti. Začni v tej smeri in se trudi, da je čimveč v tej smeri.

Opredelitev: vegetarijanka, veganka,...je samo česa NE jem. Ob tem lahko jem zelo slabo hrano (predelano, sladkarje, gazirane pijače, maščobo, slano, transmaščobe, holesterol, mleko, mlečni izdelki, jajca, kombinacija vsega, rafinirana žita, alkohol...). To ni polnovredna rastlinska prehrana. Treba si bo izmislit neko novo poimenovanje: npr. POLNOVEGAN.

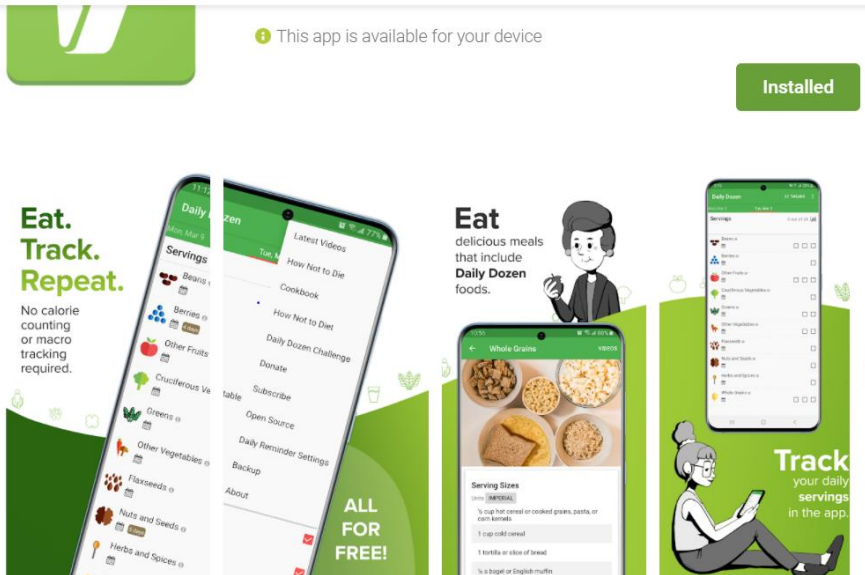
Me kdo vpraša, kaj jem, kako jem, ... to ni bistveno. To nikomur nič ne pove. **Bistveno je, da imaš informacije in se potem sam odločiš, kako boš s sabo in svojo družino** (sploh, če so otroci še zelo majhni).

Npr. spojina sulforafan, ki vpliva na delovanje jetrnih encimov in spodbuja razstrupljanje je skoraj izključno samo v križnicah. Enako: laneno seme (zdrobljeno, zmleto) in protirakave spojine (lignani). Gobe vsebujejo ergotionein, ki ga ni v nobeni drugi rastlini.

Na NutritionFacts.org imaš aplikacijo:

Daily Dozen App:

- za iPhone <https://apps.apple.com/us/app/dr-gregers-daily-dozen/id1060700802>
- za Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.nutritionfacts.dailydozen>



kjer lahko dnevno čekiraš, če si vse potrebne doze pojedel. Je fajn, ker te opomni, čez čas ne rabiš več. Spremlja tudi telesno težo. So kvadratki, ki jih kljukaš (vsak pomeni eno enoto – npr. eno skodelico):

- Stročnice (fižol, soja, grah, čičerika, leča,...) npr. ¼ skodelice humusa ali tofuja je ena enota
- En kvadratek: jagodičje (pol skodelice svežih ali zmrznjenih ali suhih - npr. rozine)
- Trije kvadratki: drugo sadje (ena enota je srednje velik sadež)
- En kvadratek: križnice (40 minut prej nareži, če ne ješ sveže): cvetača, brokoli, ohrovt, zelje (ena skodelica)
- Dva kvadratka: zelena listnata zelenjava
- En kvadratek: Laneno seme (1 žlička zdrobljenega)
- En kvadratek: oreščki (četrt skodelice) – kdor bi rad znižal holesterol: vsak dan 1 brazilski orešček (ne več!)
- En kvadratek (1/4 žličke kurkume – vedno poper zraven, da deluje, druge začimbe)
- Trije kvadratki: polnozrnata žita (enota je ½ skodelice ovsenih kosmičev ali riža, ali en kos kruha, ali tri skodelice pokovke,...)
- 6 kvadratkov (voda, čaji, ...) ena enota je 3,5 dcl
- 1 kvadratek: vadba (90 minut zmerne vadbe: npr. hitra hoja: 6,5 km/h ali 40 min intenzivne: tek, aktivni športi, hrib VSAK DAN
- + B12, D3, veganski omega 3

Stročnice: beljakovine, železo, cink, vlaknine, folati, kalcij. Stročnice pri vsakem obroku. Npr. zajtrk: humus na kruh ali tatarski biftek (sušeni paradižniki + leča) ali avokadov namaz (avokado + čičerika), potreseš z zmletimi lanenimi semeni, malo rukole in redkvice + sojin jogurt + kava.

Njam, njam. Pazi vložena zelenjava vsebuje ogromno soli. Previdno! Stročnice v obliki kalčkov: antioksidantna moč se poveča (2 do 5x). Problem konzervirane zelenjave in sadja je sol oz. sladkor. Jej čimbolj barvno hrano, ker ima več antioksidantov: rdeča čebula, rdeče zelje, rdeči radič, fejest zelen brokoli,...V eni piksni gazirane pijače so tri žlice sladkorja. Če ga ni pa je umetno sladilo aspartam, ki je kancerogen. Jej češnje, višnje (protivnetno).

Jagode goji: izboljšanje spanja (melatonin), zeaksantin – ohranja vid 50x boljše kot jajca – varuje pred makularno degeneracijo, jesti te jagode z nekaj oreščki, ker je zeaksantin topen v maščobi, da se izboljša absorbcija.

Črni ribez, borovnice (izboljša vid oz. odpočije oči zaradi zaslona - računalnik, TV) maline, robide: če predelaš v marmelado, se skoraj vse izgubi.

NAJVEČJI PRIMANJKLJAJ ZAHODNE PREHRANE JE NEZADOSTNO UŽIVANJE SADJA.

Lubenica (taka, ki ima semena, ni jih treba pojesti, samo, da jih ima) je kot viagra – erektilna funkcija, ker vsebuje citrulin (kot seveda vse kar je možno prodajati, lahko tudi to kupiš v obliki prahu kot prehransko dopolnilo za vzdržljivostne športnike in pump efekt, ha-ha; raje jej lubenico: je ceneje in bolj zdravo, prehranska dopolnila lahko škodijo. Pomagajo tudi **pistacije**.

Suho sadje: težko ga je dobiti brez dodanega sladkorja, ki ga dodajajo zato, da je težje. In še žveplajo ga. Kupovati organsko, nežveplano.

Citrusi: najbolj spodbujajo popraviljanje DNK, sok ne pomaga dosti, nekako tudi jest lupino, ampak samo BIO – ki ni škropljena, če ne, je strupena!

Križnice: že veš, to so: brokoli, zelje, ohrovt, cvetača, redkvica, hren, rukola

BROKOLI: ključne je priprava, 40 minut prej nareži ali na cvetke natrgaj pred kuhanjem. Kuhaj na pari ali v vodi – kratko (par minut). Tako pripraviti zaradi sulforfana. Brokoli preprečuje metastatsko širjenje raka. Deluje na možgane, vid, vnetje nosu, diabetes tipa 2, avtizem. Ali ješ surovo ali 40 min prej nasekljaš in pustiš na zraku. Prekurzor sulforafana se pomeša z encimom mirozinazo in sulforafan nastaja, ko zelenjava leži na rezalni deski ali v zgornjem delu želodca (če ješ surovo, npr. redkvica, rukola, zelje) in čaka, da se jo skuha oz. da se jo prebavi. Zmrznjene križnice ne morejo ustvariti sulforafana, ker se jih prej blanšira (na kratko pokuha) preden jih zmrznejo. Lahko pa zmrznjeno zelenjavo potresemo z zmletimi gorčičnimi semeni, oživi se ustvarjanje sulforafana. Dobro je: pečena cvetača v pečici ali brokoli in hren potresen gor (ko je pečeno) na 200 C, pol ure. Ohrotovi čips: liste ohrovtu v pečici na 120°C 20 min. Vedno imej v hladilniku fižol (v konzervi) in rdeče zelje, da si narediš solato ali dodaš v solato.

Zelena listnata zelenjava: na dan 2 skodelici surove ali 1 skodelica kuhane: blitva, špinača, rukola, ohrovt, listi rdeče pese. Klorofil se trdno veže na kancerogene in jim prepreči zdrsitev v našo DNK. Ko jemo temno zeleno listnato zelenjavo, imamo v krvi klorofil, ko gremo na sonce, ga aktivira svetloba in pomaga telesu tvoriti koencim Q10 (ubikvinol), ki je antioksidant. Da bi lahko spet pogasil radikal, mora telo regenerirati ubikvinol iz ubikvina. Brez sončne svetlobe in klorofila to ne gre. Zelena zelenjava rabi vir maščobe (avokado, oreščki, kapljica olja).

Kis predvsem jabolčni je zdrav, pomaga, da se sladkor v krvi po obroku manj zviša, znižuje tudi krvni tlak in pomaga pri hujšanju (2 veliki žlici na dan: solate).

Kalčki: veliki antioksidanti, vendar previdno pri kalčkih alfa alfa (lucerna oz. detelja), semena imajo mnogo zarez in so lahko onesnažena z gnojnico, tudi, če gojimo doma.

Vsa druga zelenjava: buče in bučke, kumare, čebula, česen, paprika, paradižnik, korenje, koleraba, gobe, koruza, rdeča pesa, sladki krompir, šparglji, repa, solata,...

Raznovrstnost, pisanost zelenjave in sadja je ključna. Vsako ima nekaj in je dobro za nekaj. **Tudi lepši smo** – zlata polt (ni pa za pretiravat, postaneš rumenkast), npr. sladki krompir – beta karoten in paradajz (likopen) + zmanjšanje obraznih gub.

Ergotionen: aminokislina, ki deluje kot citoprotektor (zaščitnik celic), če človeška celica ostane brez njega se poškoduje DNK: gobe, črni in rdeči fižol; gobe vedno skuhat oz. peči vsaj 5 minut (agaritin). Šampinjoni so čist o.k.

Sladki krompir kuhati oz. peči z lupino in jo pojesti.

Proti raku: križnice (brokoli, ...) in lukovke (čebula, česen, por).

Čim manj cvrenja v olju (akrilamid! – rakotvorna snov, ki nastaja, ko živila cvremo).

Lan: 1 žlica mletega na dan.

Oreščki: brazilski, bučna, chia (obvezno zmleti), indijski, konoplja, orehi, lešniki, mandlji, makadamija, pekani, pistacija, sezam, sončnice, arašidi. ¼ skodelice na dan

Zelišča in začimbe: bazilika, cimet, poper, peteršilj, česen, čili, paprika v prahu, hren, ingver, kardamom, kurkuma, curry, muškati orehček, žafran, klinčki, origano, poper, rožmarin, timijan, kumina, črna kumina, ... vrhunski antioksidanti.

Vsak dan ¼ čajne žličke kurkume + poper ali ingver. Če že imaš žolčne kamne, potem kurkume NE.

Ingver: glavoboli in migrene. Takoj, ko začustiš, da prihaja napad – ¼ čajne žličke ingverja v prahu zmešaj z malo vode in spij.

Menstrualne težave: zgornji napitek 3x na dan

Največ antioksidantov: poprova meta, majaron, klinčki

Cimet: znižuje krvni sladkor.

Polnozrnata žita: ajda, kvinoja, oves, pira, pšenica, proso, amarant, ječmen.

Pijače: čaji - vsi + voda + kava (ne preveč - 2 na dan). Alkohol rajš sploh ne. Zeleni čaj in hibiskus obvezno. Kava koristna za jetra, razum, možgane. Turška in espresso dvigujeta holesterol! (spojina kafestol, ki se nahaja v oljih kavnih zrn). Kave ne: nosečnice in tisti, ki ima povišan holesterol. **Kofein v energijskih napitkih je katastrofa**, lahko povzroči tudi smrt. Boljše je piti zeleni čaj, v nekaj minutah lahko dosežemo stanje alfa – možgansko valovanje umirjenosti – 5 valov / sekundo. Zeleni in beli čaj blokirata poškodbe DNK. Lahko liste tudi poješ, so še bolj zdravi od tekočine. Hibiskus – antioksidant. Po vsaki kisli hrani ali pijači si 1 uro ne ščetkaj zob, ker je sklenina zmeščana in jo lahko poškoduješ, samo splakni.

8 kozarcev na dan: nižje tveganje za srčne bolezni in raka.

VEDNO PRED IZPITOM, MISELNIM NAPOROM, ... POPIJ KOZAREC VODE – RAVEN ENERGIJE SE DVIGNE.

Telovadba: 90 minut zmerno intenzivne (hitra hoja) ali 40 intenzivne (tek, hrib, ..) na dan vsak dan. Čas preživet pred zasloni – vključno z igranjem igrice je dejavnik tveganja za prezgodnjo smrt. Sedeč življenjski slog je NAJSLABŠI. Tudi, če se po 6-urnem sedenju redno giblješ, je to sedenje povezano s 40% višjo stopnjo umrljivosti. Rešitve? Stoječa miza (zviša srčni utrip), delaš, pišeš na tekalni stezni. **Zakaj je sedenje tako škodljivo?** Endotelijska disfunkcija – nezmožnost notranje plasti krvnih žil, da signalizira, naj se v odzivu na tok krvi normalno sprostijo. Povečan pretok krvi spodbuja zdrav endotelij. **REDNO PREKINJAJ SEDENJE! + NIKOLI NE KADI** (že ena sama cigareta znatno oslabi endotelijsko funkcijo) + **PITJE ZELENEGA ČAJA + ZELENJAVA**

Živilska industrija ima milijardne zasluge, ker manipulira s centri za zadovoljstvo v možganih – dopaminski sistem za nagrajevanje. Ljudi držijo v odvisnosti od cigaret, drog, alkohola z izolacijo posameznih sestavin iz rastlin – npr. sladkor – podobna odvisnost kot od drog. Čim težja je oseba, tem manj odzivna je na dopamin. Možgani dobivajo preveč dražljajev, zato poskušajo zmanjšati občutljivost. Enako je z maščobo. Zato rabiš vedno večji »odmerek«, da si zadovoljen.

Se prenajedaš. Če naj ozdravimo otopelost centra za ugodje – sadje in zelenjava, ker sta kalorično redkejša. Poveča se užitek pri vsem, kar počneš (križanje dopaminskih poti).

Ker živimo v sterilnem svetu: B12, ne-poletje D3, Omega 3

ŽELIM TI ZDRAVJE, LEPO ŽIVLJENJE, TUDI V STAROSTI, POLNO UŽIVANJE NARAVE, LEPOT, ŽELIM PA TUDI, DA OZDRAVI NAŠ PLANET IN DA SE NE ROJEVAJO VEČ ŽIVALI ZA NAŠE LUŠTE IN NJIHOVO TRPLJENJE. SREČNO!