


Цвета Динева

# ХРАНАТА ВИСТИНСКИ ЛЕК ВО 21 ВЕК



2016



„Нека храната  
биде вашиот лек,  
а вашиот лек – храната“  
Хипократ





## ХРАНАТА – ВИСТИНСКИ ЛЕК ВО 21 ВЕК

Долго време размислував како да го започнам пишувањето на оваа книга која ќе ја наречам прирачник со кој сакам на едноставен и примамлив начин да ви го насочам патот кон нашето здраво и среќно живеење. Мислам дека следната милениумска мисла ќе биде добар почеток, а таа гласи вака:

2000 г. пр.н.е.: Еве изеди го овој корен!

1000 г. од нашата ера: Коренот е стар, ајде кажи ја оваа молитва!

1850 г.: Молитвата е суеверие, ајде испиј ја напивката!

1940 г.: Напивката е бескорисна, ајде голтни го апчето!

1985 г.: Апчево не е ефикасно, ајде земи го антибиотикот!

По 2000-та: Антибиотикот е вештачки, еве изеди го коренот!

Со оваа мисла се кажува една голема вистина, а таа гласи:

- Браќањето кон природата е вистинскиот правец кој нè води до сопственото здравје, среќа, здрава долговечност
- Секако, оваа милениумска мисла е еквивалент на веќе познатата Хипократова мисла – „Нека храната биде вашиот лек, а вашиот лек – храната“.
- За жал, голем временски период (особено во средината на дваесеттиот век) се сметаше за глупост поврзувањето на здравствената

состојба на луѓето со начинот на живеење и со начинот на исхраната. Храната се сметаше исклучиво како гориво за организмот, па токму тоа стана и инспирација за развој на еден од најголемите бизниси во светот таканаречен фаст фуд (брза храна). Хамбургерите, пржените компири, кола-пијалаците станаа основна храна во САД која за многу кусо време се рашири и на просторите на стариот континент. Како што се ширеше употребата на брзата храна (преполна со заситени маснотии, бело брашно, шеќери, натриум-глутамат), така почнаа да се шират болестите од секаков вид како: инфаркт, мозочен удар, канцер – редоследно виновни за големата смртност на светската прозападна популација.

- Овие горенаведени податоци, меѓу другите, ги докажаа и научните истражувања во САД, во седумдесеттите години од дваесеттиот век. Тие дојдоа до заклучок дека и покрај супериорната медицина, процентот на опасните смртоносни заболувања е во сè повисок раст, особено во развиените земји каде што брзата храна (месото и пржениот компир, белиот леб, мајонези, кечапи) се стандардна храна, а зеленчукот евентуално се користи во овие сендвичи како гарнир.
- Долгогодишните истражувања на научниците дојдоа до заклучок дека во посиромашните земји каде што исхраната се сведува повеќе на свежо овошје, зеленчук, житарки (храна богата со влакна, витамини, минерали, ензими), процентот на ваквите заболувања бил минимален. Кај нив, процентот на заболени од кардиоваскуларни заболувања, дијабетес, канцер е на многу ниско ниво.
- Конечно, науката докажува дека здравјето на луѓето е во тесна природна врска со начинот на живеење, а секако најмногу со видот и начинот на исхрана.
- Во исцрпните и бројни лабораториски истражувања, научниците изолирале одредени состојки, со кои се докажало дека постојат голем број фитохемикалии кои се заштитници на нашето здравје.

- Во 1969 год., канадските лекари Вилфред Сут (Wilfred Shute) и Јуан Сут (Evan Shute) први докажале дека витаминот Е може да превенира срцево заболување. Денес овој витамин се препишува кај пациенти кај кои е направен коронарен бајпас, затоа што го забрзува постоперативното закрепнување и спречува нови блокади на крвните садови.
- Нобеловецот Линус Полинг (Linus Pauling) – основачот на ортомолекуларната медицина во своите први чекори укажува на значењето на витаминот С како силен антиоксидант и заштитник од вируси, настинки, грипозни состојби, а сметал дури и дека е заштитник од канцер. Во тоа време (шеесеттите години од дваесеттиот век) и овој нобеловец бил критикуван од медицинскиот естаблишмент поради ваквите ставови.
- Голем број поддржувачи на здравиот начин на исхрана, кои ја применувале здравата храна во својата практика заради лекување на болни од рак, како што се д-р Херберт Шелтон (Dr Herbert M. Shelton) д-р (Dr Williem Benesh) Вилијам Бенесе, д-р Диен Курцио (Dien Kurzio), како и многу други завршиле во затвор.
- Како што минува времето, така и свеста за значењето на здравата исхрана за здравјето на популацијата е повеќе од очигледна. Сè повеќе науката ја докажува оваа вистина со конкретни научни истражувања.


Дваесет и првиот век ќе биде ера во која ќе надвлее здравиот разум и конечно борбата за здравјето ќе биде во превенцијата, а лекот за секоја болест, лекот за секој од нас ќе го добиеме во заедничкото или т.н. синергичното дејствување на класичната и природната медицина.

Ајде малку повеќе информации за односот на природната медицина наспроти ортодоксната медицина.

# РЕЦЕПТИ

## ЗА ЗДРАВО ПРИГОТВЕНИ ЈАДЕЊА

- САЛАТИ од свеж зеленчук
- СУПИ
- ВАРИВА (манци од зеленчук, мешунки)
- ПАСТИ, ЖИТАРКИ, ПИТИ (без квасец), ПИЦИ
- РИБА
- ЗДРАВИ НАМАЗИ (печурки, маслинки, авокадо, малиџано, јатки, наут...)
- ЗДРАВИ ДЕСЕРТИ – Зар се може без нив?!



Здрави оброци  
за здраво семејство



## Општи совети за подготовка на здрави и вкусни супи

– Во супите не е задолжително да се става масло, тие може да се подготват и без масло.

– Во супите наместо масло обидете се да ги надоместите маснотиите на поинаков начин.

– Ставете во својата чинија исечкани оревчиња или други јатки, може и кикиритки, па додадете си ја супата. Ќе почувствувате прекрасен вкус.

– Ставете исечкано неколку коцки меко авокадо (малку е скапо, но е врвен лек против замастување во крвта, лек за дијабетес, за добар хормонален баланс), па ставете го во супата.

– Во супата да се додадат една до две супени лажици мелени семки.

– Зеленчукот во супите да крцка кога ќе ја консумирате супата, а тоа значи што повеќе да го оставиме жив (суров) зеленчукот.

– Наместо фиде, користете здрави безглутенски житарки за згуснување на супите како – просо, хељда, интегрален ориз, киноа, амарант...

– Додавајте во супите сушени или свежи зачински билки (магдонос, нане, оригано, рузмарин, босилек, коријандер), куркума, ѓумбир, бибер (бел и црн), цеден лимон.

– Чувајте во фрижидерот супа во секое време и затоплувајте ја најмногу на 50° С.

**ВАРИВА СО МЕШУНКИ** – грав, грашок, леќа, боранија, наут (леб лебија), соја

Автентично во нашата македонска кујна е петочното посно тавче-гравче кое со децении е присутно на нашите трпези. Тетовскиот грав е бренд познат ширум светот. Мешунките со право треба да бидат често присутни во нашата кујна бидејќи тие се непосреден извор на белкови-



## **ИСКУСТВА СО ЗДРАВ НАЧИН НА ИСХРАНА ДО ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ**

Ова се интересни искуства на луѓе кои го промениле начинот на исхрана и добиле многу благодати во однос на нивното здравје, нивната физичка и ментална енергија. Тие ги споделуваат своите искуства кои може да бидат мотив за вас – и вие да го направите истиот чекор – да ги најдете своето здравје и среќа со убавите промени во вашиот начин на живот – пред сè, во рамки на здравиот и природен начин на исхрана. Чекорот е мал – а придобивките се огромни. Почнете да се менувате!

### **ЗДРАВА БРЕМЕНОСТ И ЗДРАВ И ПРИРОДЕН НАЧИН НА ИСХРАНА** **Зорица Давкова**

Отсекогаш внимавав што јадам, редовно вежбав и ја одржував килажата. Но, за да изгледам онака како што сакав, се одрекував од многу работи за кои мислев дека ќе ме здебелат. Пиев многу вода, јадев многу овошје, салати и супи, но сè друго речиси и да не јадев (за сите преостанати преживував). Благо ми беше за празник и посебни свечености (роден дени, свадби...). Знаев дека не сум на прав пат, но го добивав изгледот што го сакав, па во тој период ми беше во ред. Но, дојде и периодот на



1. Секој ден уживајте во свежото овошје и водата – најмногу во претпладневните часови, или секогаш по изминати 2-3 часа по оброкот
  2. Во еден оброк да не се мешаат протеини (месо, јајца, млечни производи, риба) со јаглени хидрати (леб, ориз, житарки, компир, грав, грашок, леќа...)
  3. Со секој оброк да се јаде – свежа салата (свеж зеленчук)
  4. Џвакајте ја храната минимум 25 пати
  5. Вода да не се пие со оброк и два часа потоа
  6. Секој ден да се консумира мин. 60% свежа храна (80% идеално)
  7. Еден ден во неделата – ден на свежа храна
  8. Секој ден барем пешачење од половина час (вежбајте)
  9. Спијте минимум 7 часа, легнувајте пред полноќ, станувајте наутро до 8 часот
  10. Разбудете се со плискање студена вода на лицето или со туширање на телото со студеникава вода (водата е лек и однадвор)
  11. Дарувајте љубов и радост, насмевки, убави мисли и сето тоа ќе ви дојде назад на широки врати.
- Секако има безброј други убави совети како 12, 13,14... правило, совет, па додадете ги самите!

